

Bilan saison section athlé 2011 - 2012

La saison écoulée a confirmé leessor de la section athlétisme. L'effectif est passé à 24 licenciés dont 15 jeunes.

Bilan jeunes

Joris DELAMPLE est devenu le 1^{er} licencié du club à obtenir un titre de Champion de Vendée en athlétisme. C'était en cross-country, le 09 janvier dernier, sur le site de l'Orbrie à côté de Fontenay-le-Comte. Joris a ssez facilement dominé sa catégorie en benjamins. A cette occasion, d'autres jeunes ont également pointé le bout de leur nez.

Sur les compétitions en salle aussi les couleurs du club ont été représentées comme pour les départementaux en salle ou le challenge CMO de La Roche-sur-Yon.

Bilan adultes

Les entrainements de course à pied du mardi ont été très suivis. PPG, VMA, temps de soutien, ò c'est un entrainement très important, à la fois pour les athlètes et les triathlètes, pour progresser en course à pied. Un test sur 3000 m a été organisé en novembre dernier qui a permis aux participants de connaître toutes leurs allures de travail selon les filières : VMA, seuil anaérobie, résistance, ò et ainsi être plus efficace dans leur préparation.

En revanche, trop peu d'adultes profitent des déplacements du club sur les cross-country et se servent de cette discipline pour préparer leur saison. C'est dommage car c'est une très bonne préparation. Pour ceux qui le souhaitent, le bureau vient de voter le prix de la licence athlé compétition 2012 à 70 " (au lieu de 99 ") pour les triathlètes titulaires d'une licence compétition.

Le traditionnel déplacement organisé par la section athlé vient d'avoir lieu : c'était au Médoc pour « le plus long marathon du monde » et 15 membres du club étaient de la partie. A voir les photos, ils se sont éclatés !

Bilan section loisir

Reprise en main par Brice, la section loisir a retrouvé un effectif important avec en moyenne une dizaine de joggeurs et joggeuses le jeudi soir. Il a régné une très bonne ambiance dans ce groupe. L'objectif est de progresser tout en se faisant plaisir. L'accent est mis sur la convivialité et non sur la performance. Brice a très bien géré le groupe afin que chacun se retrouve.

Encadrement

L'encadrement continue de se professionnaliser. Sous la coupe de nos 2 brevets d'état athlé 1^{er} degré Jérôme GUERET et Jean Claude MARI, Brice ROUSSEAU et Pierre HAMARD-BELY ont entamé leur formation d'entraîneur en 2010 avec l'ABC. Suite en décembre de cette année avec le 1^{er} degré fédéral : spécialité « ½ fond » pour Brice et « sprint / haie » pour Pierre.

Pour cette nouvelle année, Gemma ARNOLD, titulaire du Brevet d'état 2^{ème} degré, rejoint l'encadrement et occupera de l'école d'athlé et des jeunes ainsi que d'une séance de musculation le mercredi à 18h30 aux Thermes marins.

Organisations

En plus du traditionnel X-Trail de février, la section athlé a co-organisé avec le CPNDM de Notre Dame de Monts le championnat de Vendée de cross UGSSEL. Malgré le mauvais temps, ce fut une réussite avec plusieurs podiums de « petits montois et montoises ».

Pour 2012, la marche sera beaucoup plus haute avec les ½ finales du Championnat de France de cross sur le site de l'hippodrome le 19 février 2012. A noter que pour des raisons évidentes de logistique, le X-Trail aura lieu exceptionnellement la veille sur le même site. Nous aurons besoin de tout le monde pour nous aider à mener à bien cette double organisation.