

SCO NEWS



MAI RIME AVEC INTERCLUBS

Un total de points jamais atteint depuis 2019, une bataille pour le top 5 jusqu'à la dernière épreuve... mais au final, une huitième place synonyme de relégation en Nationale 1. À seulement 600 points du maintien, nos athlètes ont livré une belle prestation et n'ont rien lâché lors de ces championnats 2025.

🏆 Top 10 des meilleures performances en termes de points :

Ronan Greff – 13^m56 au 110m haies (IB) – 1147 points (RP) - record du club

- Ismail Benhammouda – 19^m26^s81 au 5000m marche (IB) – 1097 points (RP) - record du club et d'Algérie

- Gaor Drouin Viillard – 3^m43^s03 au 1500m (N2) – 1066 points

- Anouar Bourahla – 51^m63 au 400m haies (N2) – 1050 points

- Youssef Benhadi – 8^m01^s20 au 3000m (N2) – 1049 points (RP)

- 4x400m masculin avec Anouar Bourahla, David Dufour, Victor Lemaire et Ludovic Le Meur – 3^m10^s26 – 1043 points - Record du club

- Faustine Boyer – 13^m81 au 100m haies (N2) – 1043 points (RP)

- Hugo Bottin – 52^m15 au 400m haies (N2) – 1026 points

- Ludovic Le Meur – 1^m50^s19 au 800m (N3) – 1021 points

- Carla Auquier – 6^m04 au 400m haies (N2) – 1020 points

DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS

Les championnats départementaux des catégories benjamins ont eu lieu sur le stade de Luminy le dimanche 25 mai.

1 Les champions :

- Cerine Boudjahfa - 3'17"49 au 1000m
- Marieme-Mbayang Niang - 21m28 au disque

2 Les vice-champions

- Matthias Berland - 1m90 à la perche
- 4x60m garçons - Joffrey Charre, Raphael Carvin, Quentin Dugoul et Gabin Lacroix

3 Les médaillés de bronze :

- Chiara Bonnet-Gruel - 1m30 au saut en hauteur
- Clémence Crest Guilluy - 23m50 au marteau
- 4x60m filles : Clémence Crest Guilluy, Tanya Brisson, Justine Tremolières et Jade Devergnas



DÉPARTEMENTAUX CADETS À SENIORS

Le dernier week-end de mai, Aix-en-Provence accueillait les championnats départementaux U18 à Masters. Pas moins de 56 médailles ont été récoltées par le club.

1 Les champions :

- Djadmila Said - 100m ESF - 15"33
- Thiziri Hammache - 200m ESF - 30"99
- Louna Inacio - 400m ESF - 57"01
- Maelys Julien - 3000m Steeple ESF - 11'34"60
- Lola Caiazza - Javelot ESF - 36m16



- Léa Vierne — 100m JUF — 12"40
- Maelle Aubertein - Hauteur JUF - 1m48
- Lamia-Leina Mouaddel - 100m SEF - 13"73
- Elina Giallurachis - 400m SEF - 56"92
- Paul-Henry Marchand - 1500m CAM - 4'14"37
- Timon Roubeau - 2000m steeple CAM - 7'20"45
- Elliott Pelé - hauteur CAM - 1m92
- Pablo Bernedo Dumas - perche CAM - 4m10
- Noa Zerdoum - marteau CAM - 40m94
- Baptiste Houssaye - 200m ESM - 22"25
- Mathis Cognet - 110m haies ESM - 15"98
- Hugo Bottin - 400m haies ESM - 51"68
- Mathis Cognet - hauteur ESM - 1m80
- Tom Guimet - javelot ESM - 42m06
- Mamadou Diomande - 100m JUM - 11"80
- Mickael Reybaud - 400m JUM - 50"11
- Loris Dagostino - 1500m JUM - 4'13"21
- Victor Lemaire - 400m SEM - 47"53
- Ronan Greff - 400m haies SEM - 51"12
- Tahiry Rafalimanana - perche SEM - 4m30
- Matthieu Gudet - javelot SEM - 58m64

ÉQUIP'ATHLÉ RÉGIONAL MINIMES

🏆 Les minimes ont brillamment décroché la 3^e place du Challenge Équip'Athlé (N1) le dimanche 11 mai, à Toulon, totalisant 539 points.

L'équipe était composée de Victoria Bastien, Lya Brisson, Chahinez Gharech, Ali-Dalva Hamen Pasqua, Jade Henry, Nuran Kandil, Syldiana Ngoualesso, Manal Sabir, Rosalie Thevenieau, Andrea Tomasini, Samuel Amadiou Jouhanneau, Juan Gavazzi Menendez, Mathys Martinetti-Trachez, Sacha Ortakaragoz, Zakarya Tsama-Manono, Ryan Fahad et Hugo Casanova.

📌 À noter la très belle victoire de Jade Henry sur 1000 m, qu'elle remporte largement en 3'13"59, établissant un nouveau record personnel et rapportant 39 points à l'équipe.

Sur le triathlon, Ryan Fahad (103 points) et Andrea Tomasini (101 points) se sont distingués en se classant tous les deux à la 11^e place.



DÉPARTEMENTAUX I3 MINIMES

Le dimanche 04 mai, à Pertuis :

🏆 Les champions :

- Andrea Tomasini - 120m - 16"16
- relais 8x60m filles (Mathylde Fournier, Rosalie Thevenieau, Victoria Bastien et Andrea Tomasini)
- Ryan Fahad - 120m - 13"92 et 200m haies - 27"90
- Hugo Casanova - perche - 3m10

🥈 Les vice-champions :

- Chahinez Gharech - 2000m - 8'54"98
- Rosalie Thevenieau - triple saut - 9m75
- Lya Brisson - disque - 23m23
- Nuran Kandil - marteau - 27m32
- Juan Gavazzi Menendez - 2000m - 6'48"06
- Zakarya Tsama-Manono - 100m haies - 14"58
- 4x60m garçons (Mathys Martinetti-Trachez, Sacha Ortakaragoz, Zakarya Tsama-Manono et Ryan Fahad)

🥉 Les médaillés de bronze :

- Zakarya Tsama-Manono - longueur - 5m57
- 4x60m mixte (Samuel Amadiou Jouhanneau, Juan Gavazzi Menendez, Ramata Demba et Manal Sabir)



CHAMPIONNATS D'EUROPE MASTERS DE COURSE EN MONTAGNE



Sébastien Doumenc et Rafik Djouambi ont pris part aux Championnats d'Europe Masters Off Road à Nicolosi, en Italie, le dernier week-end de mai.

🏅 Vendredi 30 mai, lors de la course en montagne (9 km avec 550 m de dénivelé positif), ils décrochent ensemble la troisième place par équipe. En individuel, Rafik termine 12e et Sébastien 15e.

🏅 Le samedi, place à la course verticale (3,6 km et 1000 m de D+). Rafik se classe 13e en individuel dans la catégorie M45 et remporte avec son équipe la deuxième place.

🏅 Dimanche, c'est au tour du trail (32 km et 1750 m de D+). Sébastien signe une belle 10e place en individuel dans la catégorie M50 et, avec l'équipe de France, décroche également la deuxième place collective.

LES SORTIES MARCHE NORDIQUE

Le groupe de marche nordique animé par Geneviève se porte à merveille. Au mois de mai, plusieurs sorties, avec ou sans pique-nique, ont été organisées, notamment au Pillon du Roi, à la Montade, au Vallon de la Vache ou encore à Allauch, sur le circuit de la Verte. Les entraînements se déroulent chaque mardi et jeudi matin, de 9h30 à 11h30.



LE CONSEIL DU MOIS



L'ALIMENTATION, UN ALLIÉ DE LA PERFORMANCE !**🔴 Pourquoi c'est important ?**

Que vous soyez en pleine saison ou en phase de récupération, ce que vous mettez dans votre assiette a un impact direct sur :

- Votre énergie à l'entraînement et en compétition
- Votre récupération après l'effort
- Votre concentration et vos réflexes
- Votre résistance aux blessures et aux maladies

🥑 Les bases à respecter :Avant l'effort :

- 3 à 4 heures avant : un repas riche en glucides complexes (pâtes complètes, riz, quinoa, légumes) + protéines légères (volaille, œuf, tofu)
- 1h avant : une collation légère si besoin (banane, compote sans sucre ajouté, barre céréalière maison)

Pendant l'effort :

- Hydratation régulière (petites gorgées toutes les 10-15 min). Privilégiez l'eau plate, fraîche mais pas glacée.

Après l'effort :

- Hydratation pour compenser les pertes en eau et minéraux
- Repas ou collation équilibrée.

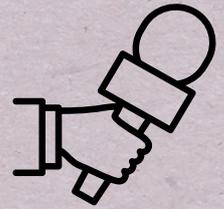
⚠️ Les erreurs à éviter :

- Sauter des repas sous prétexte de manque de temps
- Tester de nouveaux aliments le jour de la compétition
- Négliger l'eau (même sans soif)
- Abuser des produits industriels ou énergétiques non testés à l'entraînement

🍷 Le petit + du coach :

Pensez couleur dans l'assiette ! Plus vos repas sont variés et colorés (légumes, fruits, céréales complètes, protéines variées), plus vous apportez de vitamines et de minéraux essentiels à vos performances.

UN MOIS, UN ACTEUR



CHRISTIANE GIRAUD

Présente depuis la création de la section athlétisme, elle a contribué à lancer la mythique course Marseille-Cassis et continue, aujourd'hui encore, de s'investir pleinement dans la vie du club et de sa section athlé. Portrait d'une figure incontournable de l'histoire du club.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je m'appelle Christiane Giraud, j'ai 76 ans et j'ai été prof de mathématiques pendant plus de 42 ans. Je suis arrivée au club en 1975. À l'époque, je cherchais à faire du sport et je me suis inscrite à la section handball de la SCO, en même temps qu'André, qui lui venait pour le volley. Le président de l'époque nous a alors proposé de rejoindre la gestion de la section athlétisme. Comme nous étions enseignants et que nous avions un peu de temps, nous avons accepté.

En 1979, nous avons créé la course Marseille-Cassis. À mes débuts, je touchais un peu à tout : secrétariat, comptabilité, organisation... Puis j'ai pris de plus en plus de responsabilités au sein de la section, au point de devenir dirigeante du club omnisports. Aujourd'hui, je suis membre du comité de pilotage de Marseille-Cassis — où, d'ailleurs, la plupart des membres viennent de la section athlé —, trésorière de la section athlétisme et vice-présidente du club omnisports."

EN QUOI CONSISTENT CES RÔLES EXACTEMENT ?

"Je gère les comptes de la section athlétisme : je veille à ce que le budget soit respecté, que les subventions soient perçues et que la section continue à avancer. Au niveau du club omnisports, qui regroupe 15 sections sportives, je m'occupe principalement des événements. Quand les sections ont des projets, je suis là pour les accompagner, notamment sur les questions de dotations et de soutien logistique."

TU AS DÉJÀ PRATIQUÉ DE L'ATHLÉTISME ?

"Oui, bien sûr, quand j'étais jeune ! J'ai même eu la chance de courir sur la piste du stade Vélodrome. On a été championnes de Provence du relais 4x100 mètres en catégorie cadette, avec l'USCM, le club des cheminots de Marseille."



QUELLE EST TA PLUS GRANDE FIERTÉ LIÉE À TON ENGAGEMENT DANS LE CLUB ?

"L'organisation de Marseille-Cassis. Jamais on n'avait imaginé que ça deviendrait un tel événement. La première année, il y avait 722 participants. On était loin de penser que ça prendrait une telle ampleur. C'est une grande fierté. Aujourd'hui encore, c'est beaucoup de responsabilités à assumer."

AS-TU DES PROJETS QUI TE TIENNENT À COEUR À L'AVENIR ?

"Mon principal souci — et en même temps mon projet — c'est d'assurer la pérennité de Marseille-Cassis, tel qu'on l'a créé. J'aimerais que ça continue à se transmettre dans le même état d'esprit, avec de la convivialité, des valeurs de respect et de tolérance."

ATHLÈTE DU MOIS

RONAN GREFF

Il y a à peine cinq mois, Ronan Greff ne pouvait tout simplement pas marcher, contraint aux béquilles. Une blessure sérieuse qui aurait pu mettre un coup d'arrêt à sa saison. Pourtant, le dimanche 18 mai, il a non seulement signé le meilleur score de son équipe lors des interclubs, mais aussi battu son record personnel : 13"56 au 110m haies. Une performance homologuée au niveau international B. À 26 ans, celui qui a découvert l'athlétisme à l'âge de 6 ans entame un nouveau chapitre de sa carrière avec détermination. Portrait d'un passionné en pleine renaissance.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je m'appelle Ronan Greff, j'ai 26 ans. Je suis spécialiste sur les haies, sur le 110 depuis dix ans environ et cette année, je me suis lancé sur le 400m haies. À côté je suis étudiant en deuxième année de STAPS, j'ai repris les études l'année dernière, à 25 ans. Je suis au CREPS d'Aix-en-Provence, sur le pôle France, et je suis entraîné par Franck Né. Je m'entraîne environ sept fois par semaine."

POURQUOI AVOIR CHOISI LES HAIES COMME DISCIPLINE ?

"Quand j'étais plus petit, je n'avais pas forcément de grandes qualités physiques, j'étais assez technique dans à peu près tout, d'ailleurs je faisais les épreuves combinées. J'ai rapidement décelé des qualités que j'avais sur les haies et à la longueur. Je faisais la saison des épreuves combinées qui avait lieu plus tôt, souvent en mars et avril, et ensuite, l'été, je faisais les haies et la longueur. J'ai vu que je progressais bien sur les haies, que ça me plaisait et c'est comme ça que j'ai basculé sur cette discipline."

PEUX-TU REVENIR SUR TA DERNIÈRE BLESSURE ?

"Cet hiver, fin novembre, tout le mois de décembre et début janvier, j'ai été immobilisé. Je me suis blessé au travail (un mi-temps à Décathlon en tant que préparateur de commandes). J'ai eu deux fractures au pied : une fracture de l'os naviculaire et une autre du cuboïde. J'ai été immobilisé pendant cinq semaines. J'ai passé toutes les fêtes de fin d'année en béquilles, sans pouvoir poser le pied. J'ai repris la rééducation vers le 10 janvier."



EST-CE QUE TU T'ATTENDAIS À UNE TELLE PERFORMANCE LORS DES INTERCLUBS ?

"Non, surtout que depuis septembre, j'avais décidé d'arrêter le 110m haies. Donc de septembre jusqu'à ma blessure, j'avais fait une prépa sur 400m haies. Je n'avais pas fait de haies à 106cm. Quand j'ai repris la rééducation en février, j'ai repris la prépa 400m haies. En plus, avec mon pied d'impulsion, je n'ai pas fait beaucoup de haies au début. J'ai recommencé avec les haies de 4H, qui sont plus basses. Avant les interclubs, j'ai dû faire deux séances de 106 : une séance technique et une de départ, et en vrai, je me sentais plutôt bien. J'avais dit à mon entraîneur : 'Ça serait drôle que je fasse mon record', et puis je l'ai fait. Mais honnêtement, je ne m'y attendais pas du tout. Je pense que c'est mental ; ce sont des chronos que j'aurais dû faire l'année dernière. Le rythme et la technique, ça ne se perd pas en un an. Tout le travail que j'ai fait pendant dix ans, c'est du concret, et ça ne s'efface pas du jour au lendemain."

EST-CE QU'IL Y A EU UN MOMENT OÙ TU AS DOUTÉ DE POUVOIR REVENIR À TON NIVEAU ?

"Quand j'étais blessé, honnêtement non, je savais que j'allais revenir. Je me suis dit que j'allais y aller progressivement, et ça m'a surpris d'être aussi fort si tôt. Ce sont des choses qui surprennent encore, même après vingt ans d'athlétisme."

AS-TU DES PASSIONS EN DEHORS DE L'ATHLÉ ?

"En ce moment, je me suis mis au padel, je me fais une séance par semaine. J'aime le sport en général, mais sinon, j'aime aussi le cinéma, la musique, lire et dessiner."

EST-CE QU'IL Y A UN ATHLÈTE QUI T'INSPIRE OU T'A MARQUÉ DANS TON PARCOURS ?

"Mon idole de toujours, c'est Liu Xiang, le Chinois du 110m haies, pour sa technique et sa régularité. Il a eu pas mal de blessures, mais sa technique m'a toujours marqué. Au niveau français, je dirais le parcours de Pascal Martinot-Lagarde, surtout que c'est devenu un ami aujourd'hui. Le fait de le connaître personnellement m'inspire beaucoup. Il a un parcours que je n'aurai jamais, mais c'est toujours inspirant de voir des athlètes comme ça, avec qui tu peux discuter naturellement."

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SOUS LE MAILLOT ROUGE ET JAUNE ?

"Ça commence à remonter, mais je pense que c'est quand on avait fait un podium aux Interclubs en 2019, à Lille. J'étais encore tout jeune, et c'était l'époque où il y avait de grosses têtes à la SCO. Quand tu es jeune, ça te marque un peu."

POINTS FORTS

"Technique et autonomie"

POINT FAIBLE

"L'aspect mental"

"Ça s'est amélioré ces dernières années, mais j'avais tendance à trop vouloir en faire et je ne me concentrais pas sur l'essentiel. Peut-être qu'à partir de l'année prochaine, je mettrai en place un suivi régulier, avec une préparation mentale. C'est quelque chose que je peux encore optimiser, ça oui."

SA PROGRESSION
AU 110M HAIES (106CM)

2018 : 14"10 (espoir)
2019 : 13"89 (espoir)
2021 : 13"80
2022 : 13"59
2023 : 13"57
2025 : 13"56



TROIS MOTS QUI TE DÉCRIVENT
EN TANT QU'ATHLÈTE ?

"Technicien, persévérant et passionné".

QUELS SONT TES OBJECTIFS POUR LA SUITE DE LA SAISON ?

"Vu que je suis en année de transition sur une nouvelle discipline et que je reviens de blessure, je n'ai pas vraiment d'objectif précis. Cette saison, je ne me mets pas trop la pression. Il n'y a pas d'objectif particulier : il y a bien les championnats du monde, mais je n'aurai pas le niveau pour y participer. Je dirais avant tout me faire plaisir, notamment sur le 400m haies, refaire aussi quelques 110. Si je devais parler d'un objectif concret, ce serait de faire une finale aux championnats de France Élite sur 400m haies pour ma première année. En termes de chrono, je ne me fixe pas vraiment de limite. Je cours mon premier 400m haies demain, donc on verra" (update : Ronan a réalisé 52"01 (N2) à Aubagne le 28/05 et 51"12 (N1) à Aix le 01/06)

LES CLICHÉS DU MOIS



"SEMI-MARATHON DE NÎMES"



"MEETING AUBAGNE"



"20KM DE MAROILLES"



"MEETING SEBASTIEN FIOTA"



"BANBOU RUN RACE"



"DES RP À DRAGUIGNAN"



"ANIMATION EA PO"



"DÉCA FÉMININ"



"TRAIL DES EAUX VIVES"



"MARSEILLAISE DES FEMMES"



"10KM DE CALAVAIRE"



"TRAIL COURT DE MIMET"

ENVOIE-NOUS



TES PHOTOS !

LES MEILLEURES PERFORMANCES DU MOIS DE MAI

- Ismail Benhammouda – 19'26"81 au 5000m marche - Clermont-Ferrand (IB) **RECORD DU CLUB ET D'ALGÉRIE**
- Ronan Greff – 13"56 au 110m haies - Clermont-Ferrand (IB) **RECORD DU CLUB**
- Youssef Benhadi – 28'14 au 10km sur route - Abbeville (IB) **RECORD DU CLUB**
- Gaor Drouin Viillard - 3'40"18 au 1500m - Castellon (N1)
- Lucy Macharia - 1h15"32 au semi-marathon - Troyes (N2)
- Carla Auquier - 59"85 au 400m haies - Aix-en-Provence (N2)
- Faustine Boyer - 13"81 au 100m haies - Clermont-Ferrand (N2)
- Anouar Bourahla – 51"63 au 400m haies - Clermont-Ferrand (N2)
- Hugo Bottin – 51"68 au 400m haies - Aix-en-Provence (N2)
- Hedy Khemaissia - 8'56"97 au 3000m steeple - Clermont-Ferrand (N2)
- Victor Lemaire - 47"52 au 400m - Aubagne (N2)
- Adeline Audigier - 6 191 pts au décathlon - Talence (N3)
- Enora Savary - 4'28"45 au 1500m - Clermont-Ferrand (N3)
- Léa Vierne - 11"91 au 100m - Aubagne (N3)
- Romain Dubus - 6698 points - décathlon - Digne les bains (N3)
- Siriman Sissoko - 15m22 au triple saut - Clermont-Ferrand (N3)
- David Dufour - 47"85 au 400m - Clermont-Ferrand (N3)
- Ludovic Le Meur - 1'50"19 au 800m - Clermont-Ferrand (N3)
- Yoann Ibeka - 10"69 au 100m - Clermont-Ferrand (N3)
- Alexis Sekatcheff - 53"17 au 400m haies - Deauville (N3)
- Jeremy Espagnol - 48"13 au 400m - Aix-en-Provence (N3)



NE MANQUEZ PAS EN JUIN

- 7 juin : Meeting national de Martigues
- 7-8 juin : Régionaux épreuves combinées et marche - Cannes
- 8 juin : Finale départementale des pointes benjamins et minimes - Luminy
- 14-15 juin : Pré-régionaux cadets à seniors & régionaux masters - Toulon
- 20 au 22 juin : Championnats de France Masters - Saint Renan
- 21 juin : Fête de fin d'année - Delort
- 22 juin : Régionaux minimes - Oranges
- 28-29 juin : Régionaux Cadets à Seniors - Avignon



Meeting international de Marseille - Dimanche 13 juillet

Pré-meeting : 100m HANDI et PARA, 100m, 400m, 600m EA, 800m, 1000m PO/BE/MI, 1500m, 400m haies. Inscription gratuite pour les licenciés de la SCO auprès de votre coach.
 Un accompagnateur par athlète.
Offre exclusive à 2€ le billet spectateur avant le 13 juin ! Voir la billetterie.

TIMETABLE
 MEETING INTERNATIONAL
 DIMANCHE 13 JUILLET 2025

♀ 19h	hauteur/high jump
19h05	400m haies/hurdles A
♀ 19h19	400m haies/hurdles A
19h25	longueur/ long jump
19h38	400m A
♀ 19h51	800m A
20h05	3000m
♀ 20h25	3000m
♀ 20h37	1500m A
20h53	800m A
♀ 21h06	400m A
21h19	1500m A
21h30	Cérémonie protocolaire

Retrouvez toute l'actualité du club sur notre site internet

 www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS!



