

# SCO NEWS



## LES BENJAMINS OUUVRENT LE BAL

Le Stadium Miramas Métropole a ouvert ses portes au premier championnat de la saison en salle ce mois-ci. Il s'agissait des championnats départementaux benjamin(e)s qui ont eu lieu le 10 novembre.

🏆 Avec 15 secondes d'avance sur ses adversaires, **Cerine Boudjahfa** s'est brillamment imposée en remportant le titre départemental du 1000m avec un record personnel de 3'19"71. Retrouvez son interview page 7.

🏆 **Paul-Eric Charles**, devient vice-champion du saut en hauteur avec une performance de 1m25.



Superbe moisson pour **Raphael Fresnel**, qui décroche le titre au saut en longueur avec un bond à 4m81 et au lancer de poids avec un jet de 7m88. Il s'adjuge également la médaille d'argent sur le 50m avec un chrono de 7"59.



**Tanya Brisson** se classe 3e à la hauteur BEF avec 1m25, tout comme **Daynis Nardol** au lancer de poids BEM avec un jet à 6m77.



## LES CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX MINIMES



Une semaine après les plus jeunes, c'était au tour des minimes d'entrer dans l'arène à Miramas.

 **Jade Henry** se classe 3e du 1000m en 3'24"01.

Joli chrono' de **Ryan Fahad** au 50m qui explose son record personnel en 6"60. Il termine au pied du podium.

**Zakarya Tsama-Manono** se classe également en quatrième position du concours du saut en longueur avec 5m33.

### ÉPREUVES COMBINÉES

Enfin, le samedi 23 novembre, onze minimes se sont rendus dans la seule piste couverte du département pour réaliser un pentathlon, cinq épreuves sur une journée. Du club, la meilleure position revient à **Ryan Fahad** qui se classe 7e du pentathlon perche (50m : 7"71 - hauteur : 1m49 - Poids : 7m74 - Perche : 1m90 - 1000m : 3'11"91) avec 2137 points. **Andrea Tomasini** a réalisé le meilleur résultat chez les filles avec 1899 points, elle se classe 11e.



Photo capturée lors des Championnats Départementaux Benjamins 2023. Ryan Fahad à gauche.

## QUELQUES RÉSULTATS HORS STADE



Cross de l'ACP

*Chiara Bonnet Gruel (benjamine) et Jade Henry (minime) victorieuses*



Trail de Pichauris

*Arnaud Guille finisher du 82km (4500D+) en 12h47*



Semi-marathon de Deauville

*Youssef Benhadi 2ème (1h05) et Lucy Macharia 1ère F (1h16)*



Semi-marathon de Boulogne

*Frederic Monier 1h13 et Coralie Renault 1h21*



Urban trail de Marseille

*Benjamin Pelaprat écrase le 12km avec plus de 5' d'avance*



Ekiden de Marseille

*Notre équipe mixte termine première*

## QUELQUES RÉSULTATS HORS STADE



Mile de sélection Europe de relais

*Gaor Drouin Viillard 4e du  
cross de selection*



Trail de Haute Provence

*Mathias Viala termine 10e  
senior du W10 en 1h33.*



Cross d'Aubagne

*9 podiums pour la SCO. Les premiers : Sacha Hilaire (EAF), Cerine Boudjahfa (BEF), Jade Henry (MIF), Denilson Cabral De Brito (JUM).*

**LES RÉSULTATS COMPLETS  
SONT SUR NOTRE SITE INTERNET**



[www.scoathle-marseille.fr](http://www.scoathle-marseille.fr)



**SUIVEZ-NOUS !**



## LE CONSEIL DU MOIS

**PRIVILÉGIEZ UNE PROGRESSION PROGRESSIVE POUR ÉVITER  
LES BLESSURES**

Il est tentant d'augmenter rapidement la distance ou l'intensité de vos entraînements, surtout si vous vous sentez en pleine forme. Cependant, une progression trop rapide est l'une des principales causes de blessures chez les coureurs.

Comment appliquer ce conseil :

- **La règle des 10 %** : N'augmentez pas votre volume hebdomadaire de course de plus de 10 % par semaine. Par exemple, si vous courez 20 km par semaine, passez à 22 km la semaine suivante.
- **Alternez les intensités** : Combinez des sorties plus longues à allure modérée avec des séances plus courtes et rapides, pour développer votre endurance et votre vitesse sans trop solliciter votre corps.
- **Prenez des jours de repos** : Votre corps a besoin de temps pour récupérer et renforcer vos muscles, vos articulations et vos tendons. Planifiez au moins un ou deux jours de repos par semaine.

Et n'oubliez pas de bien vous échauffer avant chaque séance, ainsi que :

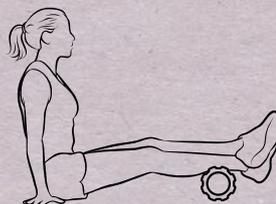
bien boire



bien dormir



se masser



se soigner



Si vous ressentez une douleur persistante, n'attendez pas de vous blesser pour vous soigner. Notre club collabore avec un cabinet de kinésithérapie de confiance : le Marseille Kiné Sport situé dans le huitième arrondissement de Marseille, 41 rue Roumanile.



## UN MOIS, UN ACTEUR



## LAURENT MANNEVEAU

Directeur sportif et entraîneur à la SCO Ste Marguerite, Laurent est une figure incontournable du club. Dévoué et passionné, il s'investit sans compter pour assurer le bon fonctionnement et le succès de la section.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

*"Laurent Manneveau, passionné d'athlétisme depuis mon plus jeune âge, c'est pourquoi j'ai décidé d'en faire mon métier. Je suis marié et j'ai deux enfants qui font de l'athlé. J'ai d'ailleurs rencontré ma femme sur un déplacement d'athlé"*

QUEL EST TON PARCOURS À LA SCO ?

*"J'ai signé ma première licence à la SCO en 1992. Je suis resté athlète plusieurs années. En 1996, j'ai commencé à entraîner les catégories benjamins et minimes. Ça m'a beaucoup plus donc j'ai continué à entraîner plutôt que de courir moi-même. Au fil des années, j'ai pris de plus en plus de responsabilité, ça s'est fait naturellement."*

QUEL EST TON PARCOURS SCOLAIRE ?

*"J'ai suivi la filière STAPS enseignement, puisque à la base, je voulais être enseignant d'EPS. Comme je n'aime pas la monotonie, je me suis dirigé petit à petit vers l'événementiel, l'entraînement, le management. J'aime bien toucher à tout. J'ai même fait une formation coach athlé santé. J'aime la polyvalence de mon métier. C'est très enrichissant."*



QU'EST-CE QUE TU PRATIQUAIS EN ATHLÉ ?

*J'ai commencé l'athlé par un 53km, qui reliait Chalon-sur-Saône à Le Creusot de nuit. Je l'ai bouclé en 5h06 après deux mois d'entraînement. J'ai ensuite signé dans un club. Six mois après, j'ai fait le record de Bourgogne de semi junior en 1h16. Ensuite, j'ai touché à tout, j'ai fait du lancer du trail, du marathon, des haies, de la marche, du steeple...*

QUEL EST TON RÔLE À LA SCO ?

*Je suis le directeur technique de la section, je m'occupe de toute la coordination des activités par secteur (running...), du secteur haut niveau, des déplacements (...). Je suis le directeur du meeting international de Marseille qui a lieu chaque année au stade Delort et je m'occupe du plateau Élite de Marseille-Cassis.*

# ATHLÈTE DU MOIS

## CERINE BOUDJAHFA

Championne départementale avec plus de 15 secondes d'avance (3'19"71 - RP), Cerine, jeune benjamine au talent prometteur, incarne déjà l'étoffe des grandes athlètes. Passionnée de course à pied, elle ne manque jamais un entraînement. Zoom sur cette sportive déterminée, dont l'avenir s'annonce des plus brillants.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

*"Je m'appelle Cerine, j'ai 12 ans, je suis en 5e. J'habite à Marseille, dans le 14e. Je fais de l'athlé parce que c'est ma passion, j'aime bien faire ça."*

QUAND ET COMMENT AS-TU DÉCOUVERT TA PASSION POUR LA COURSE À PIED ?

*"C'est une longue histoire. J'ai commencé aux Alpes, vers 4/5 ans dans un club. On ne faisait pas vraiment de course, on faisait peut-être cinq minutes de footing et voilà. Mon petit frère est venu à Marseille pour jouer à l'OM et j'ai décidé de faire de l'athlé ici à la SCO. C'est à ce moment-là que j'ai vu que c'était trop bien."*

QU'EST-CE QUI TE PLAÎT LE PLUS DANS CE SPORT ?

*"Le cardio ! J'aime bien quant à la fin des séances, on est fier de nous parce qu'on a fait un bon chrono ou qu'on s'est donné à fond. Même des fois quand c'est compliqué dans la course, j'aime bien ça. J'aime bien quand c'est dur !"*

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT POUR TOI ?

*"Je m'entraîne avec Laurent. Le lundi, normalement c'est PPG, le mercredi normalement, il y a une grosse séance, le vendredi ont fait du tempo et le samedi, il y a les côtes."*



Cliché pris lors de Marseille en rose 2024 où elle avait remporté le scratch enfant

### SON PALMARES

-  Championne départementale BEF 2023/2024 - cross
-  Championne départementale BEF 2023/2024 - 1000m outdoor
-  Championne départementale BEF 2024/2025 - 1000m indoor

EST-CE QUE TU AS PRATIQUÉ D'AUTRES SPORTS ?

*"Entre mes 5 ans et mes 8/9 ans, j'ai fait de la gym, de la piscine, de l'escalade, du judo et de l'athlé."*

QUI OU QUOI T'INSPIRE À COURIR ET À T'ENTRAÎNER SI RÉGULIÈREMENT ? COMMENT RESTES-TU MOTIVÉE, MÊME LES JOURS OÙ TU ES FATIGUÉE ?

*"En fait, je m'ennuie un peu à l'école. Ce qui me motive, c'est qu'à la fin de l'école, si ma journée a été pourrie, je sais que l'athlé va me faire du bien. Ou même au contraire si elle a été trop bien et que je suis trop excitée, dans tous les cas, je vais me donner à fond à l'athlé. Quand je cours ça me fait tout oublier, je suis dans ma bulle. Si je suis fatiguée de ma journée, je vais aller tranquille à l'entraînement. Ça me fait plaisir de venir à chaque fois."*

COMMENT S'EST PASSÉE TA COURSE LORS DES CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX ?

*"Je suis partie vite, j'ai vite fait ma place et je me suis retrouvé première. J'ai fait ma course tout le long première. Je courais derrière mon ombre. J'étais contente parce que je ne voyais pas le chrono et quand il ne restait même pas 20m, j'ai vu 3'17, 3'18, j'ai accéléré et j'ai battu mon record."*

QUE PENSENT TES AMIS ET TA FAMILLE DE TA PASSION POUR LA COURSE ?

*"Mon père m'encourage à fond, ma mère pareille. Ma petite sœur et mon petit frère court avec moi parfois. Certains de mes amis ne comprennent pas toujours, par exemple si j'ai soirée pyjama et que ça commence à 18h et bah moi, je vais arriver à 20h parce que j'ai entraînement et eux, ils disent que ça ne sert à rien. Pour moi, c'est tellement important. Mais il y en a aussi qui me soutiennent"*

TE SOUVIENS-TU DE TA TOUTE PREMIÈRE COURSE ? COMMENT ÇA S'EST PASSÉ ?

*C'était à Marseille en Rose. J'avais fini première en 3'43 quelque chose comme ça. J'étais surprise et ça m'a donné du courage, ça m'a poussé."*



Cliché prit ce mois-ci lors du cross d'Aubagne où elle a terminé 1ère

SA DISTANCE PRÉFÉRÉE

**1000m**

SON TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE

**la piste**

SES RECORDS

**1000m indoor : 3'19"71**

**1000m outdoor : 3'21"49**

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

*"Ma prochaine compét' est à Pastré, la semaine prochaine. J'espère gagner. J'aimerais bien faire de la salle aussi."*

ET TON RÊVE ?

*"J'aimerais devenir championne du monde. J'aimerais faire du 2000m, mais ça n'existe pas donc peut-être sur 3000m!"*

## IDÉE CADEAU

CLIQUEZ-ICI :::

NE MANQUEZ PAS  
EN NOVEMBRE

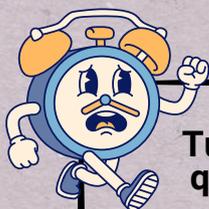
5 décembre - **Sortie SCO Running - Marseille** (inscription sur notre site internet)

8 décembre - Départementaux de cross - Marseille

14 décembre - **Course d'orientation du club - Marseille**

14 décembre - Départementaux Lancers Longs Ca à Ma - Avignon

14 et 15 décembre - Départementaux Indoor Miramas



**Tu finis tard et tu souhaites quand même pratiquer ton activité favorite ?**

Benjamin t'accueille pour des entraînements de running les lundis et mercredis de 19h30 à 21h au stade Delort (ou autre lieu selon la demande). Contacte-nous !



**Calendrier de l'avent**

Ne rate pas les jeux concours sur Instagram au mois de décembre : menu offert, cours de yoga, massage etc...

1

# FOOTING

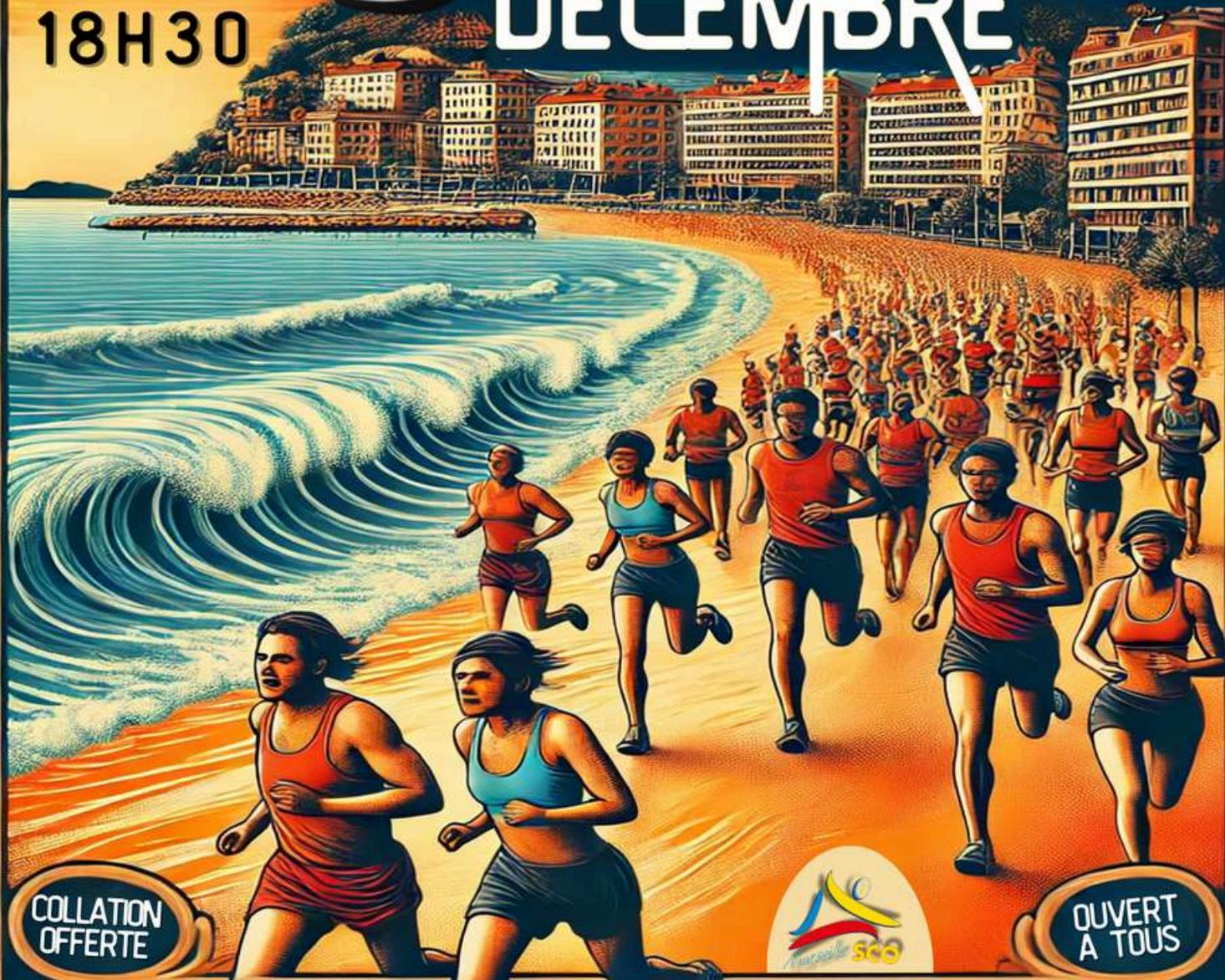
COLLECTIF



5

DÉCEMBRE 2024

18H30



COLLATION  
OFFERTE



OUVERT  
A TOUS

DÉPART : 1 BD DE LA PUGETTE, 13009 MARSEILLE

# COURSE D' ORIENTATION

SAMEDI 14 DECEMBRE 2024

ouvert  
à tous

enfants &  
adultes

10h à 12h  
Parc Pastré

en équipes

Inscription  
sur place

[scoathle-marseille.fr](http://scoathle-marseille.fr)  
+33 4 91 75 24 24

