

SCO NEWS



UNE BELLE RÉCOLTE AUX CHAMPIONNATS RÉGIONAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES & DE MARCHÉ



Les champions :

- Roxane Houssaye - 3000m marche ESF - 17'03"23
- Célia Auquier - pentathlon ESF - 3 563 pts
- Anissa Ben Taleb - pentathlon SEF - 3 305 pts
- Tom Guimet - heptathlon ESM - 4 069 pts



Les vice-champions :

- Angèle Bonnin - pentathlon SEF - 2 485 pts
- Romain Dubus - heptathlon SEM - 5179 pts



Les médaillés de bronze :

- Louise Nicolas - pentathlon ESF - 3 166 pts
- Manon Giboulot - pentathlon SEF - 2 133 pts
- Guillaume Merino - heptathlon CAM - 4 218 pts

À noter la deuxième place de Patricia Mellich (GER) au pentathlon SEF, 2 995 pts.

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE CROSS

C'est au cœur du Var, dans un domaine viticole de 1550 hectares, que se sont déroulés les championnats régionaux de cross-country. Plus précisément, c'est dans le village d'Ollières, sous un soleil radieux, que 38 athlètes du club ont franchi la ligne d'arrivée d'un parcours roulant et, fait rare dans le sud, légèrement boueux. Enora Savary remporte le titre de championne régionale sur le cross court, tandis que Cerine Boudjahfa décroche la deuxième place dans la course des benjamines. Chiara Bonnet-Gruel se classe 7e dans la même course. Axelle Djama réalise également un top 10 sur le cross-court avec une belle 6e place. Enfin, Denilson Cabral De Brito s'est distingué en terminant 5e de la course junior.

UNE TROP FAIBLE PARTICIPATION !

Cette saison, la SCO compte un total de 1 050 adhérents, dont 400 licenciés compétition qui ont la possibilité de participer aux divers championnats organisés par le comité départemental des Bouches-du-Rhône et de la Région Sud. Ces compétitions, qu'elles soient en salle, sur piste ou en cross, ne nécessitent généralement aucune qualification préalable et sont incluses dans le tarif de la licence compétition (60 € de plus que la licence loisir).

Les championnats représentent l'aboutissement d'une préparation menée tout au long de l'année. Nous encourageons vivement nos licenciés compétition à saisir cette opportunité et à s'impliquer activement dans ces rencontres sportives, pour vivre pleinement leur expérience au sein du club.

Si toutefois, vous préférez ne pas participer à ces compétitions, nous vous invitons à envisager une licence loisir la saison prochaine. Cette option est plus économique pour vous tout en permettant au club d'optimiser ses ressources.

Merci pour votre engagement et votre passion pour l'athlétisme. Ensemble, continuons de faire briller la SCO !



Les meilleures performances du mois de janvier

- ♀ Faustine Boyer - 8"44 au 60m haies ESF - Miramas (N1)
- Youssef Benhadi - 28'10 au 10km route - Valence (N1)
- Nicolas Navarro - 28'58 au 10km route - Nice (N1)
- Matthieu Gudet - 5517 points à l'heptathlon - Aubière (N1)
- ♀ Célia Auquier - 3 563 pts au pentathlon - Miramas (N2)
- Romain Dubus - 5 179 pts à l'heptathlon - Miramas (N2)
- Gaor Drouin Viillard - 3'42"98 au 1500m - Sabadell (N2)
et 1'50"26 au 800m, Miramas (N3)
- ♀ Enora Savary - 4'31"98 au 1500m - Saint-Brieuc (N3)
- ♀ Anissa Ben Taleb - 3 305 pts au pentathlon - Miramas (N3)
- ♀ Faustine Boyer - 7"69 au 60m ESF - Miramas (N3)
- Yoann Ibeka - 6"87 au 60m - Miramas (N3)
- Anouar Bourahla - 48"35 au 400m ESM - Nantes (N3)
- Siriman Sissoko - 15m20 au triple saut - Lyon (N3)
- Moukou Saindou - 7m39 au saut en longueur - Nantes (N3)



LE CONSEIL DU MOIS



MISEZ SUR LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

La performance ne se construit pas uniquement pendant les entraînements, mais aussi pendant la récupération. Voici quelques astuces pour optimiser votre récupération ce mois-ci :

- 1 Étirements et mobilité : Intégrez des séances de stretching ou de yoga en dehors de vos entraînements pour améliorer votre souplesse et prévenir les blessures.
- 2 Hydratation et nutrition : Adoptez une alimentation équilibrée riche en protéines, glucides complexes, et légumes, tout en vous assurant de bien vous hydrater tout au long de la journée.
- 3 Sommeil réparateur : Dormez suffisamment (7 à 9 heures par nuit) pour permettre à votre corps de se régénérer et d'être au top pour vos séances.
- 4 Récupération active : Pratiquez une activité légère (marche, vélo, natation) les jours de repos pour maintenir la circulation sanguine et accélérer la récupération musculaire.
- 5 Écoute de votre corps : Apprenez à reconnaître les signes de fatigue excessive et n'hésitez pas à alléger vos entraînements si nécessaire.

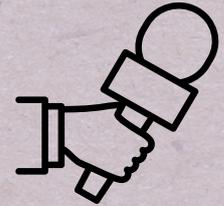
Prenez soin de vous pour mieux performer sur la piste ou dans vos compétitions! ✨



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



QUENTIN DREMEAUX

Adhérent à la SCO depuis 2019, Quentin a renforcé son engagement au sein du club en 2022 grâce à un contrat d'apprentissage. Désormais en contrat à durée indéterminée, il assume diverses missions au cœur de l'organisation. Découvrez ci-dessous ce passionné de sport et d'aventure.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je m'appelle Dremeaux Quentin, j'ai 28 ans. J'habite Marseille depuis tout petit. Je suis titulaire d'une licence management du sport. Je suis passionné d'athlétisme et j'en pratique depuis mes 8 ans. (Petite anecdote : je collectionne mes licences papiers dans mon bureau). Je suis également passionné de voyage et d'aventure. J'aime le trail, la plongée, la voile et les sports extrêmes (parachutisme...) pour ce côté de liberté et d'exploration qu'ils procurent."

QUEL EST TON RÔLE À LA SCO ?

"Je suis en charge de la section jeune, comprenant les catégories Baby, EA et PO. J'encadre les entraînements sur piste ainsi que le trail pour les jeunes à Luminy. J'organise les déplacements en compétition et gère également la partie administrative, notamment les licences. Le reste de mon temps est dédié à mon rôle d'agent de développement, où je conçois des projets visant à faire évoluer le club, notamment sur le plan événementiel."

QU'EST-CE QUE TU PRATIQUES EN ATHLÉ ?

"Je m'entraîne en ce moment avec Laurent. Ma discipline fétiche est le 400m."



UN
EMOJI



UN
SUPERPOUVOIR

Téléportation

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR AU CLUB ?

"Mon meilleur souvenir à la SCO Ste marguerite reste pour moi mon record au 400m (52") lors du meeting de la SCO organisé en juillet 2023. Je n'en ai pas fait depuis, j'espère pouvoir descendre ce chrono cette saison grâce aux entraînements de sprint d'Olivier".

ATHLÈTE DU MOIS

FAUSTINE BOYER

Elle vient de dépoussiérer le record du club espoir au 60 m haies, qui était détenu depuis 2014 par Mathilde Raibaut (8''46). Faustine, jeune athlète au talent prometteur, nous montre toute l'étendue de ses capacités et laisse présager de belles performances à venir.

DÉJÀ, COMMENT TU TE SENS EN CE MOMENT ?
PHYSIQUEMENT ?

"Ça va, j'ai plein de petits bobos, je suis un peu fragile en ce moment, mais sinon ça va, la préparation se passe bien. J'espère que ça va aller jusqu'à la fin de la saison."

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Moi c'est Faustine, j'ai 19 ans. je suis en deuxième année d'études de kiné, à Marseille. Je fais de l'athlétisme depuis le collège."

TU AS DES PASSIONS EN DEHORS DE L'ATHLÉ ?

"Maintenant ça commence à prendre beaucoup de temps, mais avant je faisais beaucoup d'équitation".

QU'AIMES-TU DANS LES HAIES ?

"C'est une épreuve où il peut se passer toujours plein de choses à l'arrivée et j'aime le fait que l'on peut progresser et toujours s'améliorer".

QUI EST TON COACH, OU TU T'ENTRAÎNES ET À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT POUR TOI ?

"Mon coach c'est Erwin Malvezin, je m'entraîne six fois par semaine, si tout va bien. En général, par semaine, il y a une muscu, une séance d'aérobie, une séance technique et de vitesse et en fin de semaine une spé sur plat ou sur les haies."



SES RECORDS

60M : 7''69 (2025)
60M HAIES : 8''44 (2025)
100M : 12''11 (2023)
100M HAIES : 14''10 (2023)



TU NE DOUBLES JAMAIS ?

"Non, seulement lors des stages. Sinon, avec mes études à côté, ce n'est pas possible et je risquerais de me blesser. Mais j'espère qu'un jour, si mon niveau le permet, je pourrai m'entraîner davantage."

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR EN TANT QU'ATHLÈTE ?

"Cet été, avec les filles, quand on a gagné le relais 4x100m juniors aux championnats de France, c'était la première fois que j'accédais à un podium national."

Y A-T-IL UNE ATHLÈTE QUE TU AURAI RÊVÉ DE RENCONTRER OU D'AFFRONTER EN COMPÉTITION ?

"Pas particulièrement, il y a des athlètes que je suis beaucoup comme Masai Russel. Pour l'instant je n'ai pas le niveau pour les affronter, mais un jour j'espère".

TU PRÉFÈRES LE 60M HAIES OU LE 100M HAIES ?

"Je n'ai pas vraiment de préférence, pour le moment, je dirais le 60m haies car c'est là où je suis la plus performante pour l'instant, mais j'espère que je préférerais le 100m haies cet été."

ET LE 100M HAIES ? C'EST UNE ÉPREUVE QUE TU AURAI AIMÉ TESTER ?

"Notre épreuve est adaptée à notre morphologie en termes de distance entre les obstacles. C'est vrai que nos haies sont plus basses aussi, donc le franchissement n'est pas le même, mais non ça ne m'aurait pas vraiment tenté."



des photos ... Claude Eyraud



POINT FORT

La vitesse

POINT FAIBLE

La technique

QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉ ET CELUI QUE TU AIMES LE MOINS ?

"Je dirais que mes entraînements préférés sont les séances de haies, les spé et le travail à haute intensité. Je n'ai pas de séance que je n'aime vraiment pas, mais celle qui me plaît le moins, c'est l'aérobie. Cela dit, j'arrive quand même à y trouver du plaisir."

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

"Les championnats de France espoirs à Nantes le week-end prochain. J'aimerais aussi faire les championnats de France Élites, ça me ferait vraiment plaisir. Pour l'instant, avec le chrono que j'ai réalisé, ce n'est pas suffisant, je dois encore décrocher ma qualification."

ET TON RÊVE ?

"J'ai envie d'exploiter mon potentiel au maximum, j'espère courir à l'international, et commencer par faire une sélection en équipe de France. C'est mon objectif finalement, aller le plus loin possible."

NE MANQUEZ PAS
EN FÉVRIER

1-2 février : Championnats régionaux CA à SE - Miramas
 8 février : Championnats régionaux de lancers longs - Salon
 8-9 février : **Championnats de France** épreuves combinées et marche - Lyon
 8-9 février : **Championnats de France** espoir et nationaux - Nantes
 9 février : Demi-finale des championnats de France de cross - Oppio
 15- 16 février : **Championnats de France** cadets et juniors - Lievin
 17, 18, 20 et 21 février : stage BB à MI - Stade Delort
 22-23 février : **Championnats de France** Élites - Miramas
 28 février au 2 mars : **Championnats de France** de lancers longs - Salon

La boutique
du club



Coquillettes
et Fusilli



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 !

News

Retrouvez toute l'actualité du club
en direct sur notre site internet

 www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !



PRENEZ DATE !



Footing collectif

Mardi 4 mars
2025, 18h30

Venez déguisés

i Départ de la Pointe Rouge, 13009, Marseille
Collation offerte & stand testing produits

Sans réservation
Ouvert à tous

PRENEZ DATE !

Le meeting international de Marseille aura lieu
le dimanche 13 juillet 2025.