

SCO NEWS



DEUX MÉDAILLÉS NATIONAUX ET DEUX FINALISTES ÉLITE !

Enora Savary s'impose sur le 1500m des championnats nationaux à Nantes, au terme d'une course très tactique, bouclée en 4'36"55. Le week-end suivant, Eliott Pelé crée la surprise en décrochant une magnifique médaille de bronze aux championnats de France cadets à Liévin. Auteur d'un bond à 1m96, il s'adjuge non seulement une place sur le podium, mais aussi le record du club dans sa catégorie.

Siriman Sissoko se classe 5e de la finale du triple saut avec une performance à 15m75, établissant ainsi son nouveau record personnel et confirmant sa progression dans la discipline. De son côté, Moukou Saindou termine à la 6e place du concours du saut en longueur grâce à un bond mesuré à 7m56. Loin de son plus haut potentiel, il espérait réaliser une meilleure performance, mais cette marque reste encourageante pour la suite de sa saison.

I/2 FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

À Opio, 14 athlètes se sont qualifiés aux championnats de France qui auront lieu le 1 et 2 mars à Challans, en Vendée. Une équipe de relais mixte (qualifié en décembre dernier) courra le samedi, tandis que les victorieux d'Opio joueront leur chance le dimanche. Ces championnats sont à suivre en direct sur AthléTV et l'Equipe21 pour le cross long le dimanche.

Nicolas Navarro domine le cross long, s'imposant devant Youssef Benhadi.

Sur le cross court, Gaor Drouin Viillard décroche la victoire, tandis qu'Hedy Khemaissia monte sur la troisième marche du podium.

L'équipe féminine de cross court réalise une belle performance en terminant à la deuxième place, synonyme de qualification pour les championnats de France. Menée par Léana Calmels (7e), l'équipe est complétée par Axelle Djama (10e), Maelys Julien (14e et troisième espoir), Fantine Smagghe (22e), Sophie Mazouz (26e) et Laura Sabbatini (32e).

D'autres athlètes ont également validé leur billet pour les championnats de France de cross :

- Océane Lamy, cadette (28e)
- Denilson Cabral De Brito, junior (12e)
- Ines Malot, cross long féminin (13e)
- Benjamin Pelaprat, cross long masculin (25e)

La jeune athlète Jade Henry a représenté le comité 13 lors de la course inter-comités minimes. Elle a décroché la 19e place en individuel, son équipe s'est classée deuxième. Juan Gavazzi Menendez et Martin Gresillon ont terminé respectivement 25e et 46e chez les garçons. L'équipe se classe 4e.



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX EN SALLE

Nos athlètes ont brillamment remporté un total de 31 médailles lors des championnats régionaux, de la catégorie cadets à seniors, ce week-end à Miramas. Félicitations à tous !



Les champions :

- Elisa Heraud - triple saut JUF - 10m95
- Carla Auquier - 200m ESF - 24"93 (N4)
- Louise Godard - 60m haies ESF - 9"35
- Célia Auquier - hauteur ESF - 1m66
- Enora Savary - 800m SEF - 2'11"56 (N3)
- Ahmed Bourahla - 800m JUM - 1'59"65
- Hugo Bottin - 400m ESM - 49"69
- David Dufour - 400m SEM - 49"31 (N4)
- Romain Dubus - perche SEM - 4m02
- Djihad Abdoul-Hamid - longueur SEM - 6m04



Les vice-champions :

- Emma Valdes - 800m ESF - 2'32"00
- Célia Auquier - longueur ESF - 5m00
- Anissa Ben Taleb - longueur SEF - 4m94
- Paul-Henry Marchand - 800m CAM - 2'01"95
- Pablo Bernedo Dumas - perche CAM - 3m62
- Maxence Kamguem Kengne - triple saut CAM - 13m65
- Lirone Benborhoum - 200m JUM - 23"37
- Loris Dagostino - 800m JUM - 2'01"40
- Baptiste Houssaye - 60m ESM - 7"14 (N4)
- Tom Chauvet - 800m ESM - 1'59"61
- Lucas Greneche - 1500m ESM - 4'07"91
- Ludovic Le Meur - 400m SEM - 49"34 (N4)
- Tahiry Rafalimanana - perche SEM - 3m82



Les médaillés de bronze :

- Océane Lamy - 800m CAF - 2'23"87
- Elisa Heraud - hauteur JUF - 1m62
- 4x1 tour CAF avec Rose Siraudin, Angelina Vandenbrom Miadana, Manon Farah, Lucia berruyer
- Louise Nicolas - hauteur ESF - 1m51 , longueur ESF - 4m63
- Yann Korotki - 400m JUM - 51"46
- Maxence Pecot- Perret - 60m ESM - 7"16
- Alexis Sekatcheff - 400m ESM - 50"67

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE LANCERS LONGS



À Salon de Provence, Noa Zerdoum est sacré champion régional du lancer de marteau cadet avec 38m37 (RP). Matthieu Gudet remporte également le concours du lancer de javelot avec 60m91 (SB).



HORS STADE



Quelques athlètes ont participé au semi-marathon de Barcelone le 16 février, où le record du monde a été battu par Jacob Kiplimo. Le premier athlète du club à franchir la ligne d'arrivée est notre marathonien olympique, Nicolas Navarro, en 1h04, lors d'une semaine de préparation à 235 km.

Le week-end du 22 février, la ville de Cannes a proposé trois parcours de course pour le plus grand bonheur des runners. Sur le 5 km, Benjamin Pelaprat signe un nouveau record personnel en 15'30, se classant 8e sur 667 participants. Nicolas Navarro termine 2e du 10 km en 28'55 (N1) et bat également son record personnel. Enfin, sur le semi-marathon, Frédéric Monier réalise la meilleure performance du club en 1h13'07, terminant 43e au classement général et 4e de sa catégorie. Il améliore également son record personnel.

Le 6 février, Geneviève et son groupe de marche nordique se sont une nouvelle fois rassemblés autour d'un buffet, cette fois, c'était la galette des rois qui était à l'honneur. Ses entraînements ont lieu le mardi et le jeudi, de 9h30 à 11h30, à Allauch et Plan-de-Cuques. Quel que soit votre niveau, vous êtes les bienvenus !

CHAMPIONNATS DE FRANCE

ÉPREUVES COMBINÉES**CÉLIA AUQUIER****PENTATHLON ESF
3565 PTS****ROMAIN DUBUS****HEPTATHLON SEM
5069 PTS.****ANISSA BEN TALEB****PENTATHLON SEF
2710 PTS**ESPOIRS ET NATIONAUX EN SALLE**ENORA SAVARY****1500M SEF
4'36"55****SIRIMAN SISSOKO****TRIPLE SAUT SEM
15M67 (RP)****FAUSTINE BOYER****60M HAIES ESF
8"39 (RP)**

- Louise Nicolas - 1m45 à la hauteur ESF (16^e).
- Carla Auquier - 56"77 en série du 400m ESF (SB).
- Yoann Ibeka - 6"94 en série du 60m SEM.

- Anouar Bourahla - 48"79 en série du 400m ESM.
- Hugo Bottin - 1'57"88 en série du 800m ESM.
- Baptiste Houssaye - 22"54 en série du 200m ESM.

CHAMPIONNATS DE FRANCE

CADETS ET JUNIORS



ELIOTT PELE

HAUTEUR CAM
1M96 (RC)*

MAXENCE KAMGUEM
KENGNE

TRIPLE SAUT CAM
13M35.



LEA VIERNE

200M JUF
24"80 (RC)*

- Léa Vierende - 7"78 en série du 60m JUF
- Élisabeth Héraud - 1m56 à la hauteur JUF (16e)

- Maxence Kamguem Kengne - 13m35 au triple saut CAM
- Ahmed Bourahla - 1'58"31 en série du 800m JUM

ÉLITE



SIRIMAN SISSOKO

TRIPLE SAUT
15M75



MOUKOU SAINDOU

LONGUEUR
7M56



GAOR DROUIN VIALlard

1500M
3'45"74

- Gaor Drouin Viallard - 1'52"25 en série du 800m
- Matthieu Gudet n'a pas terminé son heptathlon (60m : 7"09, longueur : 6m72, poids : 13m45 (RP), hauteur : 1m82 (SB), 60m haies : 8"66, perche : 0, 1000m : non partant.)

*RECORD DU CLUB

UN STAGE FORT EN ACTIVITÉS



Comme à chaque période de vacances, les jeunes ont bénéficié d'un stage sportif, ouvert aux catégories des baby aux minimes. Cette fois, les plus grands ont pu profiter d'activités variées l'après-midi, comme le bowling, le laser game ou encore la patinoire. Le prochain stage se tiendra du 14 au 18 avril 2025, au stade Delort de Marseille.

LES MEILLEURES PERFORMANCES DU MOIS DE FÉVRIER

- ♀ Faustine Boyer - 8"39 au 60m haies ESF - Nantes (N1)
- Nicolas Navarro - 28"55 au 10km route - Cannes (N1)
- ♀ Célia Auquier - 3 565 pts au pentathlon - Lyon (N2)
- Moukou Saindou - 7m69 au saut en longueur - Bompas (N2)
- Gaor Drouin Viillard - 3'45"74 au 1500m - Miramas (N2)
- Siriman Sissoko - 15m75 au triple saut - Miramas (N2)
- Romain Dubus - 5 069 pts à l'heptathlon - Lyon (N3) et 8"29 au 60m haies (N3) - Lyon
- ♀ Léa Vierre - 7"78 au 60m JUF - Liévin (N3)
- ♀ Enora Savary - 2'11"56 au 800m - Miramas (N3)
- Yoann Ibeka - 6"94 au 60m - Nantes (N3)
- Youssef Benhadi - 30'08 au 10km route - Paris (N3)



LE CONSEIL DU MOIS



REPOS ET RÉCUPÉRATION

Bien que souvent employés sans distinction, ces deux termes n'ont pas le même sens :

Le **terme "repos"** fait référence aux périodes qui séparent deux entraînements, deux compétitions ou un entraînement et une compétition. Le repos est ainsi une période de détente permettant à l'organisme de restaurer ses réserves énergétiques, ses équilibres hormonaux et psychologiques, de se régénérer et d'éviter l'épuisement.

Le **terme "récupération"** fait référence à des phases, au cours de séances d'entraînement ou de compétition, intercalées entre les périodes d'effort. Ces phases sont planifiées selon une stratégie préalable et adaptée au cours de l'entraînement selon les effets produits. Ces phases peuvent être de natures différentes, on parle alors de récupération passive ou active, complète ou incomplète.

La confusion réside dans le fait qu'au cours du repos, l'organisme est le siège de phénomènes de récupération. Il faut donc distinguer les périodes de repos et les phases de récupération, des phénomènes physiologiques de récupération qui s'y déroulent. Les périodes de repos sont de plus grande durée que les phases de récupération.

Par ailleurs, il existe aussi le repos relatif, c'est-à-dire ponctué d'une activité très modérée, telle que de la marche, du stretching...

La récupération passive

C'est une phase de l'entraînement ou de la compétition au cours de laquelle le sportif récupère en restant inactif. Cela peut être le cas entre deux exercices, séries, blocs ou épreuves.

Ce type de récupération est caractérisé par l'absence de stimulation. Qu'il soit allongé, assis ou debout, le sportif ne doit alors faire aucune activité physique, aucun effort.

Ce type de récupération est utilisé dans les sports fondés sur des efforts courts et intenses voire explosifs : sprints, sauts, lancers, haltérophilie, gymnastique, musculation...

L'objectif de cette période est de permettre à l'organisme de récupérer avant de reprendre un effort aussi intense, en éliminant une grande partie des déchets métaboliques et en restaurant les niveaux d'énergie (ATP et CP)



LE CONSEIL DU MOIS



REPOS ET RÉCUPÉRATION

Par ailleurs et contrairement aux idées reçues, la récupération passive peut aussi être utilisée lors d'entraînements en fractionné en demi-fond. Dans ce cas, il s'agit ainsi de contraindre l'organisme à produire des efforts en séries à des allures supérieures à celle réalisée compétition, malgré la stratification de la fatigue et la présence de déchets métaboliques qui seraient en grande partie éliminés par la récupération active. L'objectif est alors de tendre vers une course continue à cette allure plus intense en diminuant progressivement les durées de récupération de séance en séance.

La récupération active

Elle consiste à effectuer des exercices d'intensité faible à modérée, après un effort intense, pour favoriser la récupération et le retour à un état optimal. L'idée est de stimuler la circulation sanguine et ainsi de favoriser l'apport en oxygène, d'accélérer l'élimination du CO₂ et des déchets métaboliques dont les ions Hydrogène au bénéfice de l'équilibre acido-basique. Cela permettrait aussi de diminuer la sensation de courbatures et de limiter les raideurs musculaires.

Il peut s'agir de la même activité mais à une faible intensité (e.g. : trotter après de fortes accélérations) ou d'une autre activité, saut à la corde, marche, étirements dynamiques...

Pour autant, après des efforts à dominante anaérobie à intensité maximale (e.g. : sprints, haltérophilie...) la récupération active peut être contre-productive. En effet, bien que de faible intensité, cela reste une activité physique qui peut entraîner une fatigue supplémentaire au lieu de favoriser la régénération des substrats énergétiques (CP & ATP) et le retour au calme.

Stratégie de gestion de la récupération

Il s'agit de prendre en compte la structure réglementaire du temps d'effort et la logique interne de l'activité, du sport pratiqué, comme norme de durée de récupération. Le but est ici aussi de développer les capacités de récupération du ou des sportifs pris en charge.

La durée des phases de récupération peut être définie dans le temps ou par le retour à un état de fraîcheur objectivé par la fréquence cardiaque. D'autres indicateurs sont aussi à prendre en compte : la lucidité, la restauration des qualités physiques (équilibre, adresse, puissance, etc...).

La stratégie peut consister, à partir de durées de récupération constatées, à réduire leur durée vers celle exigée dans sa discipline : combien de temps le sportif a-t-il mis pour récupérer et reproduire un effort identique ?

LE CONSEIL DU MOIS



REPOS ET RÉCUPÉRATION

Il s'agira alors d'aller des ressentis vers le chronomètre. Dans l'intervalle, on pourra planifier, de séance en séance, les durées des phases de récupération à partir de la fréquence cardiaque : Reprendre l'effort lorsqu'elle est redescendue à 100 bt/min, puis à 105, puis à 110... Ce qui est attendu est que les ressources physiologiques du sportif, sollicitées ainsi, se développent pour qu'il soit capable de récupérer et ainsi de reprendre l'effort plus vite.

Conclusion

La récupération, qu'elle soit active ou passive, est une composante essentielle de tout programme d'entraînement sportif. Souvent mal comprise ou négligée, elle doit être pensée comme un levier d'optimisation des performances et de prévention des blessures. Le choix du type de récupération dépend des caractéristiques de l'effort réalisé, des objectifs d'entraînement.

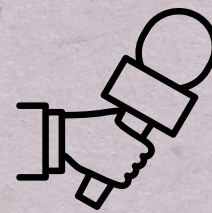
La récupération passive est particulièrement adaptée aux efforts courts et intenses, permettant de restaurer rapidement les réserves énergétiques et de réduire la fatigue neuromusculaire. La récupération active s'avère efficace après des efforts à dominante aérobie, en facilitant l'élimination des déchets métaboliques.

Cependant, aucune approche unique ne peut convenir à toutes les disciplines ou à tous les sportifs. La gestion de la récupération doit donc être individualisée et stratégique, en tenant compte des exigences spécifiques du sport, des capacités du sportif, et de la nécessité d'équilibrer charge de travail et récupération.

Ainsi, une bonne compréhension des mécanismes physiologiques de la récupération et une planification adaptée permettent non seulement d'optimiser les performances à court terme, mais aussi de prolonger la carrière sportive en limitant les risques liés au surentraînement et à la fatigue chronique.



UN MOIS, UN ACTEUR



MATHIAS VIALA

Ce mois-ci, zoom sur Mathias, encadrant à la SCO depuis plus de deux ans. Toujours enthousiaste et souriant, il nous partage son parcours, sa personnalité et ses précieux conseils.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Moi, c'est Mathias Viala, j'ai 27 ans. Ça fait quatre ans et demi que je suis à Marseille. Ça fait trois ans et demi que je suis diplômé d'un BPJEPS APT et deux ans et demi que je suis à la SCO, où je suis éducateur sportif au club pour petit et grand."

QUEL EST TON RÔLE À LA SCO ?

"Je suis encadrant en marche nordique, en trail et en «athlé enfant», on va dire. Mon rôle consiste à être sur le terrain pour encadrer les activités. Ensuite, j'apporte mon soutien à Olivier, Quentin et Laurent sur toute la partie organisationnelle."

QU'EST-CE QUE TU PRATIQUES EN ATHLÉ ? QUEL EST TON PARCOURS SPORTIF ?

"Selon Olivier Jouve, je ne fais pas d'athlétisme parce que je fais du trail (rire). J'ai commencé le sport tout petit, j'avais six ans, j'ai fait deux ans de foot, cinq ans de judo et onze ans de handball. À côté, j'ai pratiqué plein de sports avec l'UNSS, dont l'athlétisme et les cross (dans la boue, car je n'étais pas dans le sud à cette époque). En STAPS, j'ai pratiqué de la natation, de l'athlétisme et du handball et ensuite, je suis tombé dans la course à pied et le trail, parce que c'est un sport de vieux et que je commence à l'être (rire). Je fais des courses à saucisson, j'ai un plan sur l'année que j'organise beaucoup autour de mon groupe d'entraînement. Je fais cinq trails à l'année on va dire, à peu près."



UN MOT QUI
ME DÉFINIT
"SOURIANT"

MON
INSPIRATION
"MA MÈRE"

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR AU CLUB ?

"J'ai envie de dire le premier interclubs que j'ai vécu, à Talence, en 2023. Je ne savais pas ce que c'était et je suis venue pour le découvrir. J'ai adoré l'ambiance, c'est une grosse compétition, mais c'est bon enfant, on est tous des copains."

QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI VEUT DÉBUTER LE TRAIL MAIS QUI HÉSITE ?

"Je l'ai ! Une citation des bronzés font du ski : "Oublie que t'as aucune chance, vas-y fonce !". Sans déconner, c'est ça, ne te pose pas trop de questions, vient essayer, tu verras c'est cool, comme pour tout dans la vie, il faut arrêter de se poser des questions et il faut essayer les choses".

ATHLÈTE DU MOIS

ELIOTT PELE

De retour des Hauts-de-France, Eliott a marqué les esprits en décrochant une médaille de bronze et en établissant un nouveau record du club cadet en saut en hauteur, effaçant ainsi une performance qui tenait depuis 2009. En améliorant son record personnel de 5 cm, il a créé la surprise et confirmé tout son potentiel. Découvrez sans plus attendre le parcours et les ambitions de ce jeune athlète prometteur.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Moi c'est Eliott, j'ai 17 ans et je suis en terminale générale. Je fais de l'athlé depuis trois ans et je m'y suis mis vraiment à 100% cette saison."

PEUX-TU NOUS RACONTER TON CHAMPIONNAT ? QU'AS-TU RESENTI AU MOMENT OÙ TU ES PASSÉ AU-DESSUS DE LA BARRE À 1M96 ?

"Nous sommes arrivés tôt par rapport à mon épreuve, donc j'ai eu le temps de stresser. Une fois dans le concours j'ai vraiment essayé de m'amuser. Je n'avais rien à perdre en partant dernier qualifié. La barre des 1m96 c'était du bonus je dirais, ça m'a permis d'avoir la médaille en la passant du premier coup. J'ai ressenti une joie immense."

AVAIS-TU SENTI LORS DES DERNIERS ENTRAÎNEMENTS QUE TU ÉTAIS CAPABLE D'UNE TELLE PERFORMANCE ?

"Je m'attendais à battre mon RP car ça fait longtemps que je suis censé le battre (je n'ai pas fait une bonne saison), mais je ne m'attendais pas à aller aussi haut et à être aussi en forme."



SA PROGRESSION

2022 : 1M66 (MINIME)
2023 : 1M68 (MINIME)
2024 : 1M91 (CADET)
2025 : 1M96 (CADET)

TON ENTRAÎNEUR A-T-IL JOUÉ UN RÔLE CLÉ DANS CETTE PROGRESSION ? QUELS CONSEILS T'A-T-IL DONNÉS ?

"J'ai repris l'athlé avec lui. Je me suis entraîné qu'avec lui, donc tous les progrès, c'est grâce à lui. Au niveau mental, il m'a beaucoup aidé en me permettant d'arriver là-bas détendu. Savoir qu'il avait confiance en moi, savoir que je n'avais rien à perdre et que j'avais un coach qui me soutiendrait peu importe la perf ça m'a beaucoup aidé."

QU'EST-CE QUI T'A ATTIRÉ VERS LE SAUT EN HAUTEUR ?
POURQUOI AVOIR CHOISI CETTE DISCIPLINE ?

"J'ai fait du basket pendant 6 ans, d'ailleurs, j'ai arrêté cette année pour me mettre à la hauteur. J'ai toujours aimé sauter partout. Le saut en hauteur, c'est la discipline où on retrouve le plus cet aspect et cette sensation de voler dans les airs."

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

"Je m'entraîne quatre fois par semaine et j'ai une séance de kiné en plus. Je m'entraîne au stade Delort, à 18h. Globalement, j'ai une séance de bondissement, une séance de technique hauteur, une séance de pliométrie et de renfo et une séance d'aérobic et de technique de course."



POINT FORT

"mon pied"

POINT FAIBLE

"ma technique"

QUEL EST L'ASPECT LE PLUS DIFFICILE DU SAUT EN HAUTEUR SELON TOI ? LA TECHNIQUE, LA PUISSANCE, LA GESTION DU STRESS (...) ?

"Physiquement, je dirai plus la technique, c'est quand même assez particulier de faire des mouvements en l'air. Après, je pense qu'il y a aussi l'aspect mental qui est important, réussir à être détendu et à s'amuser. Je pense qu'une fois qu'on a passé le cap technique à l'entraînement, il faut travailler sur le mental."

COMMENT VIS-TU L'ATTENTE ENTRE TES TENTATIVES LORS D'UN CONCOURS ? COMMENT GÈRES-TU LA PRESSION EN COMPÉTITION ?

"Je la gère assez mal d'habitude, mais là, j'ai vraiment réussi à juste me dire que ce n'était que du plus, qu'il fallait être content d'être là et aller chercher un résultat pour moi-même, pour mon coach et mon club. Vraiment juste profiter de l'instant présent et à chaque fois, aller chercher le meilleur de soi-même."

TU AS DES PASSIONS EN DEHORS DE L'ATHLÉ ?

"J'ai eu le basket pendant longtemps et ça reste un plaisir d'y retourner, donc oui ma plus grande passion, à part l'athlé, c'est le basket."



AS-TU UN MODÈLE OU UN ATHLÈTE QUI T'INSPIRE PARTICULIÈREMENT DANS CETTE DISCIPLINE OU DANS LE SPORT EN GÉNÉRAL ?

"Je pense qu'il y a beaucoup de grands noms, de gens de qui on peut s'inspirer. Il y a des choses qui sont intéressantes sur plusieurs athlètes. Chacun saute différemment et on peut s'inspirer de beaucoup d'athlètes différents."

SI TU POUVAIS AFFRONTER UN GRAND CHAMPION DU SAUT EN HAUTEUR, QUI CHOISIRAIS-TU ET POURQUOI ?

"Peut-être Barshim, car c'est celui dont on a le plus parlé ces dernières années."

AS-TU UNE ANECDOTE AMUSANTE OU MARQUANTE VÉCUE EN COMPÉTITION ?

"Si je parle des moments marquant il y aurait ce week-end, après il y a aussi les interclubs, c'est vachement sympa l'ambiance, mais c'est aussi dur de rester focus dans son épreuve à soi et de ne pas s'éparpiller pour aller encourager les copains partout."

QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI VOUDRAIT DÉBUTER DANS CETTE DISCIPLINE ?

"Laisser le temps agir. Au début, c'est forcément compliqué, on ne peut pas changer tout d'un coup, prendre conscience de tous les progrès qu'on peut faire et continuer d'aller de l'avant."

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

"D'abord, passer la barre mythique des deux mètres, d'ailleurs pourquoi pas aux interclubs. Après, il y aurait remonté sur le podium cet été, aller chercher une meilleure place, même si celle-là, c'est déjà très bien. Une sélection en équipe de France ça serait encore un rêve à réaliser."

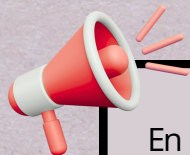
OÙ TE VOIS-TU DANS CINQ OU DIX ANS EN TANT QU'ATHLÈTE ?

"Waou.. un peu compliqué, déjà, j'espère que j'aurais progressé. Avec le parcours de vie que je vais choisir, on verra si je serai toujours à la SCO. J'espère être arrivé haut et avoir réussi à avoir fait des sélections. Passer les 2m10 / 2M15, de toute façon, il va falloir passer ces hauteurs-là si je veux faire des sélections. Je pense continuer l'athlé, continuer à m'éclater au saut en hauteur et à ne pas me prendre la tête sur un statut particulier."



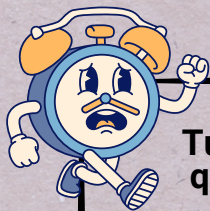
NE MANQUEZ PAS EN MARS

1-2 mars : **Championnats de France** de lancers longs - *Salon de Provence*
 1-2 mars : **Championnats de France** de cross-country - *Challans*
 4 mars : Footing collectif de la SCO - *Pointe Rouge*
 7-9 mars : **Championnats de France** masters et pentathlon - *Miramas*
 15 mars : Régionaux Lancers Longs Minimes et Masters - *Orange*
 15 mars : Animation Baby by SCO - *Stade Delort*
 16 mars : **Championnats de France** de Marche Nordique - *Fontenay Le Comte*
 16 mars : Régionaux minimes indoor - *Miramas*
 21 mars : Bénévole dating - meeting de Marseille - *siège du club, Marseille*
 22 mars : Tour de pointes EA PO - *stade Roger Couderc Marseille*
 23 mars : Inter-comité benjamins/ minimes - *Miramas*
 29 mars : Tour de pointes EA PO - *stade de Luminy*
 30 mars : Tour de pointes BE MI - *stade Delort*
 30 mars : **Championnats de France** de 10km - *Cogolin*
 30 mars : **Championnats de France** de marathon - *Saint-Tropez*



En cas d'adhésion au Crédit Mutuel*, vous profiterez de l'offre suivante :

- 50€ versés sur votre compte bancaire lors de l'ouverture.
- 50€ en bon d'achat sur la boutique du club.
- Suppression des frais bancaires pendant un an.
- Carte bancaire personnalisée offerte. "



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 !



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



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !



ON VOUS ATTEND NOMBREUX !



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.