

SCO NEWS



LA SAISON ESTIVALE EST LANCÉE

Les championnats départementaux d'épreuves combinées et de marche, rassemblant les athlètes des catégories minimes à seniors, se sont tenus à Arles lors du dernier week-end d'avril. Dans une ambiance conviviale mais compétitive, les participants ont enchaîné les disciplines sous un ciel printanier, donnant lieu à de belles performances.

Les champions des Bouches-du-Rhône :

- Louise Nicolas - heptathlon ESF - 4289 pts
- Lalie Carlier - heptathlon ESF - 3880 pts
- Annaelle Canet - heptathlon ESF - 2631 pts
- Roxane Houssaye - 5000m marche ESF - 30'28"20
- Adeline Audigier - heptathlon SEF - 4584 pts
- Mathis Cognet - décathlon ESM - 5173 pts



Les vice-champions :

- Angèle Bonnin - heptathlon SEF - 3091 pts
- Titouan Boscus - décathlon SEM - 5043 pts



Les médaillés de bronze :

- Victoria Bastien - heptathlon MIF - 2862 pts



IOKM DE MARSEILLE



La 2e édition des 5 km et 10 km de Marseille s'est tenue le premier dimanche d'avril sur le Vieux-Port, avec un départ et une arrivée emblématiques devant le Mucem. Vous avez répondu présents, motivés, affûtés... et en maillot du club !

Pas moins de 102 finishers en rouge et jaune, une ambiance au top, des sourires, des encouragements et surtout, une belle razzia sur les podiums ! Merci à toutes et tous d'avoir joué le jeu et porté haut nos couleurs ! Ce fut une belle réussite, tant sur le plan sportif que convivial.

🏊 Sur le 5 km (ou plutôt 5,3 km)

Doublé de la SCO avec :

- Gaor Drouin Viallard : 1er en 15'42
- Enora Savary : 1ère femme en 19'13
- Et une belle 3e place au scratch pour Benjamin Pelaprat en 16'22
- Lucas Greneche : 2e espoir – 17'13
- Kamel Amir : 2e master 2 – 18'49
- Maxime Pourtoy : 2e junior – 19'39
- Clara Pichery : 1ère master – 25'00
- Alix Helvig : 2e master 6 – 28'24
- Sigrid Giro : 3e master 4 – 30'51
- Hélène Baldizzone : 3e master 6 – 34'17

🏊 Sur le 10km

- Iliann El-Mazzouji est le premier du club à franchir la ligne en 34'21 (3'26/km), 12e au scratch
- Coralie Renault : 3e senior, 4e femme au général – 38'51 (3'53/km)
- Mokdar Guembour : 1er master 3 – 37'22 (3'44/km)
- Gérald Rouge : 2e master 3 – 38'15 (3'49/km)
- Françoise Nin : 1ère master 7 – 59'29 (5'56/km)
- Frédéric Bruel : 1er master 8 – 1h04'03 (6'24/km)

AVRIL, PÉRIODE DE PRÉPARATION AVANT L'ENCHAÎNEMENT DES COMPÉTITIONS SUR PISTE

À Gap, à Ajaccio, à Lloret de Mar ou tout simplement à Marseille, les athlètes ont vécu la dernière ligne droite avant un été chargé en compétitions. Une préparation intense, propice à la progression individuelle comme à la cohésion d'équipe. Des moments forts partagés, des objectifs affinés... Place désormais aux compétitions : les choses sérieuses commencent !



CASSIS AU BOUT DES SENTIERS

Vous étiez près d'une centaine à relier Marseille à Cassis par les sentiers, en marchant ou en courant, avec plusieurs parcours au choix : 10 km, 14 km, 20 km ou 30 km. En ce dernier samedi d'avril, chacun est allé à son rythme, dans une ambiance à la fois détendue et sportive.

La matinée s'est conclue simplement par un pique-nique partagé sur la plage du Bestouan, sous un beau soleil, et avec de beaux souvenirs plein la tête.

Un grand merci à vous toutes et tous pour votre présence, votre bonne humeur et votre énergie. C'est grâce à vous que ce genre de rendez-vous devient un véritable moment de convivialité, de partage et de dépassement de soi. On remet ça ?



TOUR DE POINTES

BENJAMINS ET MINIMES

Les benjamins et minimes des différents clubs locaux se sont retrouvés au stade de Luminy, le 6 avril, pour une journée de compétition. Dans des conditions météo idéales, 28 athlètes du club se sont illustrés au fil de cette journée.

Les minimes ont particulièrement brillé puisque nous les retrouvons en haut du classement des triathlons. Chez les filles Andrea Tomasini termine première avec 103 points et écrase la concurrence sur toutes ses épreuves (longueur : 4m63, 80m : 10"08 et 80m haies : 13"6).

Du côté des garçons, Ryan Fahad (108 pts) et Zakarya Tsama-Manono (104pts, RP) terminent respectivement deuxième et troisième.

L'équipe de relais 4x60m benjamine composée de Clémence Guilluy, Chiara Bonnet-Gruel, Sofia Chesneau et Justine Tremolières se classe 2e. À noter les performances et records personnels des benjamines Marieme-Mbayang Niang, qui réalise 23m75 au lancer de disque (37 pts) et Jade Henry 15"7 au 120m (37 pts).



ÉVEILS ATHLÉ ET POUSSINS



Les Éveils Athlé et les Poussins se sont retrouvés en nombre le samedi 5 avril sur la piste ensoleillée de Luminy, à l'occasion du Tour de Pointes EA/PO, une rencontre conviviale et dynamique organisée par l'USPEG.

Entre ateliers ludiques, premières sensations de compétition et encouragements collectifs, les plus jeunes ont pu découvrir ou confirmer leur goût pour l'athlétisme dans une ambiance festive et bienveillante.

LE CONSEIL DU MOIS



SOLIDIFIE TA FONDATION !

Que tu sois sprinteur, sauteur, lanceur ou demi-fondeur, il y a un point commun entre toutes les disciplines de l'athlétisme : la nécessité d'un transfert de force efficace entre le haut et le bas du corps. Ce lien fondamental, c'est la **ceinture abdominale** – autrement dit, ton "tronc".

Pourquoi le gainage est-il crucial ?

La ceinture abdominale, qui inclut les muscles profonds (transverse, obliques, lombaires), agit comme un pont de stabilité entre les membres inférieurs et supérieurs. Lorsqu'elle est renforcée, elle permet :

- Un meilleur transfert de puissance (plus d'explosivité dans les départs, les sauts, les lancers),
- Une posture plus stable en mouvement (moins de déséquilibres, meilleure économie gestuelle),
- Une réduction significative du risque de blessures, notamment aux lombaires, hanches, genoux.

En clair : un tronc solide, c'est une base fiable pour performer. À l'inverse, une faiblesse au niveau du gainage peut entraîner des compensations musculaires, des pertes d'efficacité, voire des douleurs chroniques.

Le gainage : pas juste "faire la planche" !

Le gainage ne se limite pas à tenir une position statique. Il doit être fonctionnel et dynamique, en lien avec les exigences de l'athlétisme. Voici quelques idées à intégrer dans tes routines :

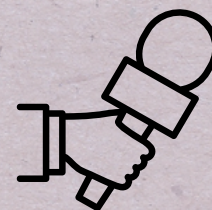
- Gainage frontal et latéral dynamique (avec mouvement de jambes ou bras),
- Bird-dog, dead bug, hollow body hold,
- Planches sur ballon ou support instable,
- Exercices debout avec charge instable (type medicine ball, élastiques).

Quelques minutes bien investies à la fin d'un entraînement suffisent à faire la différence : 2 à 3 fois par semaine, entre 10 et 15 minutes, en intégrant variété et progressivité.

En résumé :

👊 "Le tronc est le chef d'orchestre de ton corps. Plus il est fort, mieux ta symphonie athlétique sonnera." Alors ce mois-ci, on s'engage : on renforce le centre pour libérer la périphérie. Ta vitesse, ta technique et ta régularité te diront merci !

UN MOIS, UN ACTEUR



ROWAN MALVEZIN

Passionné par l'athlétisme et animé par la recherche constante de performance, Rowan s'investit pleinement dans son sport, aussi bien comme entraîneur que comme athlète. Figure bien connue des stades, il nous ouvre les coulisses de son parcours et de son engagement.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je m'appelle Rowan Malvezin, j'ai 32 ans. Je suis entraîneur des épreuves combinées. Avant ça, j'ai fait une école d'ingénieur et un master en préparation physique. Je suis donc entraîneur d'athlé et préparateur physique à mon compte. Pourquoi j'ai choisi de coacher les épreuves combinées ? Parce que j'ai toujours été intéressé par la préparation physique et l'optimisation de la performance. Dans les épreuves combinées, c'est un des aspects les plus présents : puisqu'il y a dix épreuves, on ne peut pas être un spécialiste technique dans chacune, donc il faut compenser par le physique. C'est pour cela que ça m'a intéressé."



UNE PHRASE QUE TU RÉPÈTES SOUVENT

"Appui au sol !"

QUEL EST TON RÔLE AU CLUB ?

"J'entraîne un groupe d'épreuves combinées composé d'une dizaine de personnes. Cela va des cadets aux seniors, du niveau régional au niveau national, avec pour objectif l'international. J'entraîne notamment Matthieu Gudet, qui a remporté trois médailles aux Championnats de France Élite, et Julien Foubert, qui n'est pas licencié au club, mais qui a terminé deux fois 5e aux Élite, pour ne citer qu'eux. À côté de cela, je m'occupe également de la préparation physique du demi-fond. Avant, quand j'avais plus de temps, je m'occupais aussi de celle du lancer et du sprint."

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

"La plus grande fierté notable, je dirais que c'est le titre de champion de France Espoir de Matthieu Gudet, juste avant qu'il décroche sa médaille de bronze aux Élite. Mais il y a aussi les progrès réalisés avec les autres athlètes, notamment les cadets, qui évoluent énormément, et ça me rend très fier."

PEUX-TU NOUS PARLER DE TON PARCOURS SPORTIF ?

"J'ai commencé l'athlétisme au collège. Je me suis inscrit au club à partir du lycée. En minime, j'ai participé au Tri-Athlé de la Méditerranée, que j'ai gagné, en faisant longueur, javelot et 100m haies. À partir de cadet, je me suis spécialisé au 100m haies, où j'ai fait troisième en cadet et champion de France en junior. Après, j'ai toujours fait du 110m haies et j'ai obtenu une médaille d'argent en senior."

POUR TOI, QU'EST-CE QUI FAIT LA FORCE D'UN BON COACH ?

"Toujours se remettre en question. Être conscient qu'on peut se tromper et ne pas tout savoir. Comprendre qu'il n'y a pas que la technique et le physique qui font un bon athlète ou un bon entraîneur : il y a aussi la capacité à communiquer, à faire passer un message, et à comprendre l'humain, tout simplement."

ATHLÈTE DU MOIS

ANDREA TOMASINI

Ce mois-ci, nous mettons à l'honneur Andrea Tomasini, jeune athlète prometteuse licenciée au club depuis ses débuts. En catégorie minime, elle s'est illustrée lors du Tour de Pointes en remportant toutes ses épreuves : la longueur, le 80 m et le 80 m haies. Rencontre avec cette jeune athlète passionnée par le sport.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je m'appelle Andrea Tomasini, j'ai 14 ans et je suis en classe de 3e. J'habite à Marseille et je pratique l'athlétisme depuis cinq ans."

QU'EST CE QUE TU AIMES DANS L'ATHLÉTISME ?

"Le sprint et la longueur surtout. Cette année, j'ai commencé les haies et je commence à bien aimer. Mais je dirais surtout le sprint."

TU PEUX NOUS PARLER DE TES ENTRAÎNEMENTS... QUI EST TON COACH, OÙ T'ENTRAÎNES-TU, ET COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE ?

"Je m'entraîne deux fois par semaine, le mercredi et le samedi, au stade Delort, le plus souvent avec le coach Siriman, et parfois avec Olivier."

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

"Le sport en général, j'aime beaucoup. J'aime voyager et le dessin aussi."

EST-CE QU'IL Y A UN OU UNE ATHLÈTE QUI T'INSPIRE PARTICULIÈREMENT ?

"Marie-José Pérec. C'est une femme et je trouve que c'est bien qu'elle représente l'athlétisme de cette manière."

ENTRAÎNEMENT OU COMPÉTITION ?

"Les compétitions, parce qu'il y a de l'adrénaline et c'est à ce moment-là que tu peux battre tes records personnels. Je trouve que c'est le plus important, et j'aime bien cette sensation."



SES RECORDS



50m : 7"48 (i) - 2024

80m : 10"8 - 2025

50m haies (76) : 8"66 (i) - 2025

80m haies (76) : 13"6 - 2025

longueur : 4m75 - 2025

triathlon : 108 points

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ? AS-TU DES AMBITIONS DANS CE SPORT POUR L'AVENIR ?

"J'aimerais encore améliorer mes records personnels et continuer l'athlétisme, tout simplement. Je ne me vois pas en faire plus tard en tant que professionnelle. J'en fais pour faire du sport et pour m'amuser."

LES CLICHÉS DU MOIS



"SORTIE SCO DE MARSEILLE À CASSIS"



"LA RENTRÉE DES CLASSES"



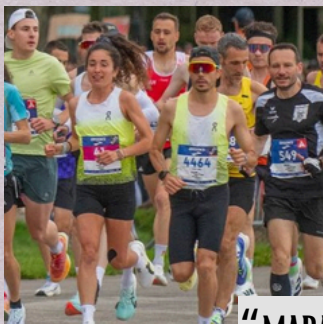
"5KM DE NICE"



"LA FAMILLE SCO"



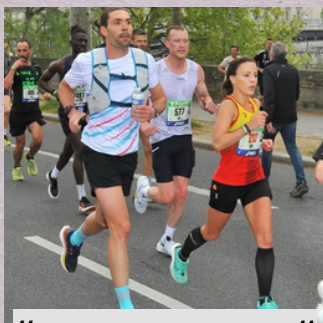
"DES CONSEILS PRÉCIEUX"



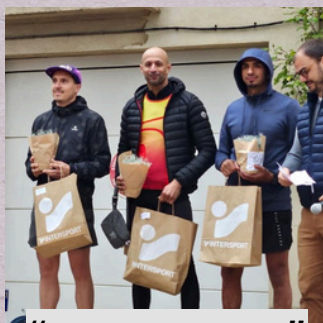
"MARATHON D'ANNECY"



"FINISHER"



"MARATHON DE PARIS"



"COURSE EN NATURE"



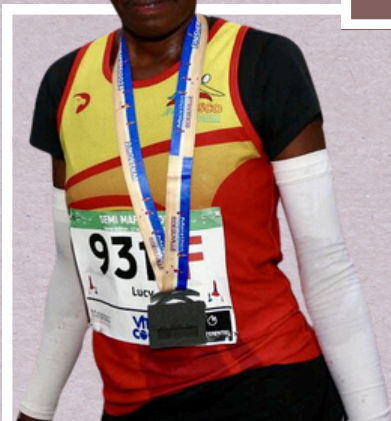
"CHAMPION DÉPARTEMENTAL"

ENVOIE-NOUS



TES PHOTOS !

LES MEILLEURES PERFORMANCES DU MOIS D'AVRIL



- Lucy Macharia - 1h13"44 au semi-marathon - Dunkerque (N1) et 33'35 au 10km (N1) - Roanne.
- Coralie Renault - 2h54"21 au marathon - Paris (N3)
- Adeline Audigier - 4584 pts à l'heptathlon - Arles (N4)



NE MANQUEZ PAS EN MAI

4 mai : départementaux minimes - Pertuis
11 mai : équip' Athlé régional minimes - Toulon
18 mai : championnats de France des clubs - Clérmont-Ferrand
24-25 mai : finale équip'Athlé - Dreux
25 mai : championnats départementaux benjamins - Luminy
31 mai : championnats départementaux CA à SE - Aix-en-Provence



Stade Delort fermé les 2 et 3 mai, ainsi que les après-midi des I0 et I7 mai. Voir avec votre coach pour changement de stade.



Prenez date !

Le meeting international de Marseille aura lieu le dimanche 13 juillet 2025. Il y aura des épreuves régionales avant le meeting international, selon votre discipline, vous pourrez y participer. Nous recherchons des bénévoles pour la journée ! Rejoignez-nous pour vivre l'événement de l'intérieur.



Retrouvez toute l'actualité du club
sur notre site internet



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

