

SCO NEWS



TROIS BELLES MÉDAILLES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE HORS STADE

C'est dans le Var que deux championnats de France de course sur route ont eu lieu le dernier week-end de mars.

Dans le cadre idyllique du golfe de Saint-Tropez, sur un parcours à la fois exigeant et spectaculaire, mêlant paysages côtiers, vignobles verdoyants, collines escarpées et garrigue typiquement provençale se déroulaient les championnats de France de marathon. **Robin Gouffon** s'est illustré en remportant la médaille d'argent dans la catégorie espoir. Il a brillamment franchi la ligne d'arrivée à Cavalaire-sur-Mer après un effort intense de 2 heures et 56 minutes.

Quelques heures après, non loin de là, à Congolin, dix adhérents du club ont pris le départ des championnats de France de 10km.

Nicolas Navarro décroche la médaille de bronze avec un chrono de 29'18, derrière Raphael Montoya (29'12) et Yoann Kowal (29'15).

Le master Malo Sergent termine 65e et 12e dans sa catégorie en 32'24. Frédéric Monier termine 139e en 34'16 et Alexandre Theoharis 210e en 35'31. L'équipe se classe 10e.

Dans la course féminine, Coralie Renault termine 76e en 40'06, Fantine Smagghe 106e en 41'23 et Claire Aubry 124e en 41'55. L'équipe se classe 17e. La master 6, **Magalie Chiappetta** boucle son 10km en 45'08 à la 273e position et s'empare de la médaille d'argent dans sa catégorie.

Dans la course, cadets, juniors et masters 1 à 10, Ayoub Al Aabqary (M1) se classe 216e en 38'25 et Faycal Loucif (M4) 352e en 41'37.

CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS



JEAN MARIE CALENZO

TRIPLE SAUT M60
10M40



GUILLEM PEREZ ALFRANCA

3000M MARCHÉ M40
15'11"72



RAFIK DJOUMBI

3000M M45
10'06"73

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

La grande finale nationale s'est tenue à Challans. Sur un parcours plat et sec, semblable à ceux du sud, nos athlètes ont tout donné pour représenter fièrement le club.

En junior, Denilson Cabral De Brito termine à la 74e place. Sur le cross court féminin, Lucy Macharia réalise une superbe course et se classe 15e. Elle est suivie par Enora Savary (64e), Fantine Smagge (263e) et Sophie Mazouz (314e). Axelle Djama a dû abandonner en raison d'une blessure.

Chez les hommes, Gaor Drouin Viillard, champion interrégional, décroche une belle 21e place, tandis que Hedy Khemaissia finit 57e. Sur le cross long, Youssef Benhadi, deuxième de la demi-finale à Opio, termine 64e. Notre coach hors stade Benjamin Pelaprat prend la 238e place. Du côté féminin, Ines Malot, récemment arrivée au club, se classe 184e. Enfin, en cadette, Océane Lamy termine 302e. L'équipe de relais TC composée de Sophie Mazouz, Théo Mazars, Laura Sabbatini et Lucas Greneche se classe 33e.



DES ANIMATIONS POUR LES JEUNES



Ce mois-ci, trois animations spécialement conçues pour les jeunes ont été organisées, offrant à chacun l'opportunité de découvrir, d'apprendre et de s'amuser ensemble. Ces événements ont été marqués par de nombreux moments de partage, de rires et d'échanges enrichissants.

Nous tenons à adresser un immense merci à tous les participants pour leur enthousiasme et leur engagement, ainsi qu'aux organisateurs et bénévoles qui ont contribué à la réussite de ces animations. Grâce à vous, ces activités ont été un véritable succès !

CHAMPIONNATS REGIONAUX MINIMES

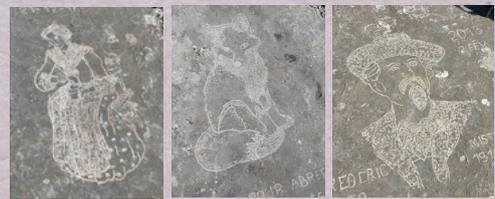


Le dimanche 16 mars, six jeunes athlètes du club ont représenté nos couleurs lors des championnats régionaux minimes à Miramas. Ryan Fahad, Hugo Casanova, Zakarya Tsama-Manono, Andrea Tomasini, Victoria Bastien et Jade Henry se sont confrontés aux meilleurs espoirs de la région.

Parmi les belles réussites de la journée, Jade Henry s'est particulièrement illustrée en décrochant le titre de championne régionale du 1000 mètres. Avec un chrono de 3'15"38, elle réalise son meilleur temps personnel, aussi bien en extérieur qu'en salle.

MARCHE NORDIQUE AU GARLABAN

Le jeudi 27 mars, les marcheurs nordiques du groupe de Geneviève se sont lancés à l'assaut du Garlaban, ce sommet emblématique qui domine la ville et la plaine d'Aubagne, culminant à 714 mètres d'altitude. Sous un temps magnifique, ils ont parcouru les sentiers escarpés, serpentant entre garrigue et roches calcaires, avec en toile de fond des paysages à couper le souffle. Une montée progressive ponctuée de pauses pour admirer la vue, ainsi qu'une rencontre avec Louis Douart. Ce graveur passionné leur a fait l'honneur de présenter ses œuvres, de fascinants dessins sculptés à même la roche, témoins d'un dialogue subtil entre l'homme et la nature. Une belle aventure alliant effort physique, découverte artistique et émerveillement face aux panoramas grandioses de Provence.



LES MEILLEURES PERFORMANCES DU MOIS DE MARS

Youssef Benhadi - 1h03'47 au ½ marathon - Nancy (N1)

Nicolas Navarro - 29'18 au 10km - Cogolin (N2)

♀ Lucy Macharia - 35'01 au 10km route - Bayeux (N3)





LE CONSEIL DU MOIS



"OPTIMISEZ VOS PERFORMANCES GRÂCE À DES PIEDS PLUS FORTS ET RÉACTIFS"

Les pieds sont le premier point de contact avec le sol et jouent un rôle déterminant dans la performance des athlètes en athlétisme. Un pied fort, mobile et réactif permet d'améliorer la propulsion, la stabilité et l'efficacité des appuis, tout en réduisant le risque de blessures.

Pourquoi renforcer et mobiliser ses pieds ?

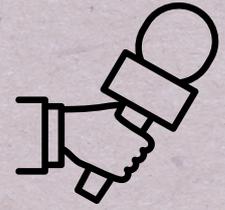
- ✓ Amélioration de la transmission de force → Une meilleure poussée au sol pour plus de vitesse et d'explosivité
- ✓ Réduction du temps de contact → Des appuis plus dynamiques pour optimiser l'efficacité du mouvement
- ✓ Prévention des blessures → Diminution des risques de tendinites, entorses et déséquilibres musculaires
- ✓ Meilleure proprioception → Un contrôle optimal des appuis, essentiel pour les sprinteurs, sauteurs et demi-fondeurs

Exercices clés à intégrer dans votre préparation

- ✓ Travail pieds nus : Marches sur pointe/talon, exercices de dissociation des orteils.
- ✓ Renforcement spécifique : Utilisation de bandes élastiques pour renforcer les muscles intrinsèques du pied.
- ✓ Réactivité et explosivité : Sauts et rebonds courts sur l'avant-pied pour améliorer le retour élastique.
- ✓ Proprioception avancée : Exercices sur surfaces instables (herbe, sable, planche d'équilibre).

💡 Un athlète ne court pas seulement avec ses jambes, mais avec des pieds capables de transformer chaque appui en puissance pure ! Pour plus de conseils, parle-en à ton coach.

UN MOIS, UN ACTEUR



MARIE-FRANCE VINCENT

Engagée depuis de nombreuses années au sein du club, elle a occupé le poste de secrétaire générale de la section athlétisme pendant quatre ans. Aujourd'hui membre du bureau, elle consacre son temps à diverses actions de bénévolat tout au long de l'année. Découvrez Marie-France et son implication précieuse !

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Marie-France Vincent, membre du club depuis une vingtaine d'années, j'ai 73 ans, j'habite à Marseille. Je suis à la retraite depuis 14 ans et donc, depuis 14 ans, j'ai pris une part active au club en tant que juge de lancer. Je me rends à toutes les compétitions de la région. Je participe à Marseille-Cassis en tant que bénévole depuis 25 ans. Je suis également responsable de l'anti-dopage du meeting de Marseille depuis des années. Je fais partie du bureau de l'athlétisme et je suis membre du comité régional 13"

QUEL EST TON RÔLE AU BUREAU DE LA SECTION ?

"Dans le bureau, je suis responsable des jurys. J'ai créé un groupe WhatsApp avec tous les jurys, et nous nous coordonnons via ce groupe. Chaque fois qu'on me demande d'être présente à une compétition ou qu'on me demande de rendre service au club, je ne refuse jamais. Sans juge, impossible d'avoir une compétition. Si on veut que les athlètes puissent participer à de belles compétitions, il faut des juges dévoués, compétents et impartiaux."

EST-CE QUE TU AS DÉJÀ PRATIQUÉ DE L'ATHLÉTISME ?

"J'ai fait de l'athlétisme il y a très, très, très longtemps, quand j'étais jeune. Mes motivations viennent plutôt de Bob Rodo, qui m'a demandé de venir aider. J'ai pratiqué le volley-ball pendant longtemps. Aujourd'hui je fais de la gym deux fois par semaine, du yoga une fois par semaine et beaucoup de marche à pied"



UN MOT QUI
TE DÉFINIT ?

"Un grand cœur"

TA CITATION ?

*"Rien ne sert de courir,
il faut partir à point"*

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR AU CLUB ?

"Les meilleurs souvenirs sont mes actions de bénévolat sur Marseille-Cassis. Il y a un peu de travail en amont, mais le village et le jour J ne sont que du bonheur. Certains participants de Marseille-Cassis nous reconnaissent, c'est vraiment un plaisir."

QUELLES SONT TES MISSIONS SUR CET ÉVÉNEMENT ?

"J'ai commencé par le ravitaillement à l'arrivée de Cassis, c'était sympa, on pouvait discuter avec les coureurs qui avaient terminé, ils étaient décontractés et heureux. Après, j'ai fait la distribution des médailles pendant des années et maintenant, je suis au ravitaillement en haut de la Gineste. Nous les encourageons beaucoup, mais ils passent très vite, surtout les premiers, qui ne s'arrêtent pas."

ATHLÈTE DU MOIS

JEAN MARE CALENZO

À 60 ans, Jean-Marie Calenzo a une fois de plus été couronné champion de France du triple saut début mars à Miramas, prouvant que la passion et la détermination n'ont pas d'âge. Athlète accompli et coach dévoué à Septèmes, découvrez son parcours inspirant.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

"Je suis Jean-Marie Calenzo, j'ai 60 ans. Je suis licencié à Septèmes, dont le club maître est la SCO. Je suis éducateur sportif spécialisé et également expert-contrôle-anti-dopage. Je suis dirigeant fédéral, entraîneur de saut, j'ai un brevet d'État sport et des diplômes fédéraux. Je pratiquais l'athlétisme gamin, jusqu'au lycée à peu près. J'ai été champion de France scolaire et j'ai fait des podiums en benjamins et en minimes. J'ai arrêté, puis je suis revenu dans le sport vers l'an 2000. J'ai été secrétaire général à la Ligue lors du mandat de Jean Mercier, aux alentours de 2004. J'ai entraîné pas mal de jeunes qui sont encore à la SCO en ce moment, notamment Siriman Sissoko, qui a participé aux championnats de France Élite. J'ai également eu Djibril Fall, Célia Auquier, Elisa Heraud...."

TU AS DES PASSIONS EN DEHORS DE L'ATHLÉ ?

"J'aime bien les courses hippiques. Jusqu'il n'y a pas longtemps, j'avais une licence amateur. Au trot, avec le sulky derrière."

PEUX-TU NOUS RACONTER TON CHAMPIONNAT ?

"Oula, c'était tellement difficile cette année. Le dernier, il y a 5 ans, je m'étais dit, c'est fini, mais comme c'était à Miramas cette année, je me suis laissé tenter et je n'aurais peut-être pas dû. Comparativement, je réalise une performance inférieure à mes débuts en Benjamin, c'est-à-dire que je saute moins loin que lorsque j'avais onze ans. Donc, pour le moral, ce n'est pas très bon, et pour le physique, encore moins."



QUELLES ÉTAIENT TES ATTENTES AVANT L'ÉVÉNEMENT ? VISAIS-TU LA MÉDAILLE D'OR DÈS LE DÉPART ?

"Oui, je visais l'or. Si j'y suis allé et que je me suis fait violence, c'est parce que j'avais une motivation. J'adore la compétition et la confrontation."

TU T'ENTRAÎNES RÉGULIÈREMENT ALORS ?

"Ah non, ah non, ah non, je n'y arrive plus. Jusqu'à il y a quelques années, je faisais des démonstrations et des entraînements avec les gamins, ça me maintenait et là c'est difficile."

TU AS TOUJOURS PRATIQUÉ LE TRIPLE SAUT ? TU AS FAIT D'AUTRES SPORTS ?

"Toujours du triple saut. Comme tous les enfants, je jouais au foot gamin, et le prof d'EPS que j'ai eu était président de l'ACP à l'époque, dans les années 1975. Les profs d'EPS font souvent le sport qu'ils aiment bien. Lui, c'était M. Coste, il nous faisait faire de l'athlétisme et notamment du triple saut. On faisait aussi, d'ailleurs, de la perche et du marteau, des épreuves qui à l'époque – heureusement ça a changé depuis – étaient interdites aux filles, considérées comme traumatisantes. Maintenant, j'entraîne des filles et je trouve que c'est sans risque si elles le font correctement."



SES TITRES NATIONAUX EN SALLE

M60 - I0M40 (2025)

M55 - IIM42 (2020)

M50 - I2M05 (2015)

VEM - I2M63 (2006)

POINTS FORTS

"La puissance et la tonicité"

POINT FAIBLE

"La thalassémie, qui m'a handicapé sur les séances longues"

QU'EST-CE QUE TU PENSES DE LA PLACE QUE L'ON ACCORDE À L'ATHLÉTISME MASTER ?

"Quand j'ai commencé, à 40 ans, ça n'existait pas. On était sous le régime français où il n'y avait qu'un championnat de France. Il y avait des minimas à réaliser et celui qui avait 60 ans, était avec celui qui en avait 30. Quand j'étais à la Ligue, au début, je trouvais ça normal, mais ma position a changé. Un jour où je remettais les médailles, on m'a dit : "Les benjamins, tous les deux ans, ils changent, les minimes, tous les deux ans, ils changent, les cadets, tous les deux ans, ils changent et nous les masters, on doit rester masters toute notre vie, ce n'est pas normal". Au niveau international, il y avait cette histoire de bascule tous les 5 ans. Les trois ou quatre derniers titres que j'ai eus, je ne les aurais jamais eus si j'avais dû affronter des gars de 40 ans. Ça devient un sport business (dossard à 10€, sans nécessité de minima), mais d'un autre côté, c'est bien, car ça crée un engouement, j'ai vu des personnes de 95 à 100 ans qui couraient. C'est beaucoup de boulot, comme il y a la hauteur des haies qui changent, les poids qui changent, mais je trouve que finalement, c'est une bonne idée, que c'est une démarche sportive accessible à tout le monde. Il y a tout de même des minima pour monter sur le podium. Il y a eu 107 podiums lors des championnats nationaux. Les championnats internationaux eux, sont sur une semaine, voire dix jours, parce qu'il y a beaucoup de monde. Tu payes ton dossard un peu plus cher pour les championnats internationaux, mais tout le monde a le droit de s'inscrire. Ça rend l'événement festif."

PENSES-TU QUE LES COMPÉTITIONS MASTERS DEVRAIENT ÊTRE DAVANTAGE MISES EN AVANT ?

"Au niveau de la performance sportive en elle-même, il n'y a pas de raison de la mentionner. Les athlètes qui sont encore bons peuvent faire les championnats de France Élite, comme Mélina Robert-Michon ou Benjamin Compaoré. Tu vas aux France masters plutôt pour le fun, faire des déplacements avec les copains. Je vois ça plutôt comme les Interclubs, sauf qu'on plaisante et on passe de bons moments peu importe le club."

COMMENT GÈRES-TU LA RÉCUPÉRATION ET LES ÉVENTUELLES BLESSURES ?

"La récupération c'est compliqué. Depuis deux ans, je me suis mis à faire du vélo électrique pour aller au travail, ça fait 12 bornes, trois fois par semaine. Donc je fais à peu près 2000/3000km de vélo par an. Il n'y a pas d'impact, pas de choc et ça fait tourner la mécanique, donc c'est pas mal. Chez nous, on a l'avantage d'habiter une région exceptionnelle, donc dès que le temps le permet, c'est baignade tous les jours. Les pieds dans l'eau jusqu'au genou, l'eau est fraîche, salée, donc c'est parfait."

Y A-T-IL UN ATHLÈTE QUI T'INSPIRE, QUE CE SOIT DANS TA DISCIPLINE OU DANS LE SPORT EN GÉNÉRAL ?

"Il y a eu quelques athlètes issus des quartiers nord de Marseille qui ont réussi à s'en sortir grâce au sport. Au-delà de la performance en elle-même, ce qui me touche, c'est cette capacité à se relever et à tracer son chemin. Je préfère les histoires de persévérance, de souffrance, celles qui te prennent aux tripes et t'arrachent une larme. Surmonter des difficultés, sans forcément gagner à tout prix, car la plus belle victoire, c'est déjà celle sur soi-même."

AS TU PRÉVU DE PARTICIPER À D'AUTRES COMPÉTITIONS ET CHAMPIONNATS ?

"Je ne sais pas, je ne pense pas. Je dis que je veux arrêter, mais la vérité c'est que les championnats de France m'ont permis de me bouger un peu le mois précédant la compétition. Je m'amusais à faire des rebonds et des sauts dans le sable du beach-volley près de chez moi. Quand on a un objectif, ça permet de se bouger. Je fais partie de la catégorie de gens qui, s'ils n'ont pas de carotte au bout, ils ont tendance à s'endormir. J'ai toujours eu un peu plus de mal à participer aux compétitions l'été comme j'entraîne les jeunes et qu'on est pris par leurs compétitions. On verra."

AS-TU UN MESSAGE À FAIRE PASSER AUX JEUNES ATHLÈTES OU AUX PERSONNES HÉSITANT À SE LANCER DANS L'ATHLÉTISME APRÈS 50 OU 60 ANS ?

"Il faut y aller. Y aller par étapes. Construire un plan. En club, c'est toujours mieux, car il y a l'émulation des autres personnes. Il faut surtout bien se connaître et savoir où on veut aller. C'est comme si tu partais en vacances et que tu montais dans la voiture sans avoir de destination, peut-être que la chance va t'emmener dans des endroits fabuleux, mais si tu as anticipé ton voyage c'est toujours mieux. C'est mieux d'anticiper des visites ou des activités accessibles. Il faut y aller pour ne pas regretter. L'athlétisme, il y en a pour tous les goûts, il y a de quoi s'amuser."



PODIUM DES CHAMPIONNATS DE FRANCE, CATÉGORIE 55/60ANS EN 2020, À NANTES

RECORD DE LA RÉGION ACTIF



M50 - IIM94 (2015)

M45 - I2M68 (2010)

VE - I2M87 (2006)

NE MANQUEZ PAS EN AVRIL

5 avril : Tour de pointes EA/PO - stade de Luminy
 6 avril : Tour de pointes BE/MI - stade de Luminy
 6 avril : 5 et 10km de Marseille
 14 au 18 avril : stage BB à MI - stade Delort
 26 avril : sortie SCO running
 26-27 avril : départementaux d'épreuves combinées - Arles



Stade Delort fermé du 7 au 12 avril.
 Stade de Luminy fermé du 14 au 19 avril.



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 en direct sur notre site internet

 www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

