

Newsletter de
L'ENTENTE ANGEVINE
ATHLÉTISME



N°1

BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE NOVEMBRE BY L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



Newsletter de

L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

LE MOT DES CO-PRÉSIDENTS

Chers athlètes, bénévoles et entraîneurs,

Ce mois de novembre marque un très beau lancement de la saison hivernale pour l'E2A. Le Cross du Courier de l'Ouest a rassemblé une très forte participation et a parfaitement ouvert la saison de cross 2025-2026.

Nous avons également vécu un temps fort avec le Trail de l'Apocalypse, organisé par l'ATA : une belle réussite, rendue possible grâce à une grande mobilisation des bénévoles E2A et de très beaux résultats, dont plusieurs podiums.

Nos marcheurs n'ont pas été en reste : plusieurs d'entre eux ont brillamment participé à plusieurs compétitions représentant fièrement l'E2A. Ils travaillent déjà activement sur l'organisation de l'Anjou Nordique, qui sera cette année support des Régionaux de Marche Nordique, un événement majeur pour notre entente en février 2026.

Cette dynamique nous permet d'aborder l'hiver avec enthousiasme : en cross, nos jeunes cadets et juniors ont le potentiel pour viser des qualifications aux championnats de France. En salle et aux lancers hivernaux, nous suivrons également avec attention nos athlètes, notamment Marion et Kim au disque, sans oublier Mathis et Tristan à la perche.

Merci à toutes et à tous pour votre investissement. Continuons à faire briller l'E2A, ensemble. 

Les co-présidents de l'E2A

Newsletter de L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

COUP DE PROJECTEUR SUR ...

... LA MARCHÉ NORDIQUE ...

La Marche Nordique au sein de l'E2A, c'est :

- 110 licencié,
- 11 coachs bénévoles : Colette, Isabelle, Geneviève, Monique, Véronique, Eric, Gérard, Jacky, Jean, Jean-Christophe et Patrick,
- 1 entraîneur Athlé Santé en charge notamment de la Marche Nordique : Théo,
- 8 séances hebdomadaires dont 1 en bi'nordic' et 2 spécifiques en compétition.

Lors de chaque séance, il y a des groupes de niveau qui permettent à chacun de pratiquer suivant sa forme du moment et ses envies.

La grande majorité des licenciés pratique la marche nordique en loisir.



Un groupe d'une séance un lundi matin

Une vingtaine de marcheurs s'investissent dans des séances de type « compétition » avec plan d'entraînement. Parmi eux, certains participent régulièrement à des compétitions officielles, par exemple, le 9 novembre 2025, 10 licenciés E2A ont fait celle de Cabourg.

Ces compétitions officielles sont regroupées sous l'appellation Marche Nordique Tour (MNT) avec 2 niveaux : label régional et label national. Ces courses peuvent être dites circuit (généralement 4 x 2.5 km à 4 x 3.5 km) ou dites nature (une boucle de 12 à 30 km).



Les compétiteurs à Cabourg

La sélection au Championnat de France est conditionnée à la participation à un certain nombre de compétitions du MNT. Depuis cette année, une compétition par Ligue FFA est support d'un Championnat Régional. La participation à ce Championnat Régional pour les licenciés d'une région/ligue est, de plus, impérative pour se qualifier au Championnat de France.

L'E2A organisera le 21 février 2026 sa 4ème compétition de marche nordique nommée « Anjou Nordique ». Celle-ci passera cette année en label national et est, de plus, retenue pour être Championnat Régional des Pays-de-la-Loire. A cette occasion, nous aurons besoin de volontaires et nous espérons l'aide de nombreux membres du club E2A.



LES RÉSULTATS DU MOIS

Le Trail de l'Anjou - Le Plessis - Macé

- Emmanuel BONNIER : 42'12 : 🏆 au général
- Nicolas ROBERT : 43'28 : 🥉 au général et 🏆 en ESH
- Théo SONNIC MONNIER : 43'34 : 4ème au général et 🏆 en SEH
- Théo ROBERT : 43'56 : 6ème au général et 🥉 en SEH
- Florent BOUTIN : 44'49 : 12ème au général et 🏆 en MOH
- Aurélien POINTEAU : 45'41 : 16ème au général et 🥉 en MOH
- Amaury BRIELLES : 45'57 : 18ème au général et 🏆 en JUH
- Olivier ROBERT : 32ème au général et 🏆 en M3H
- Mathilde MONTECOT : 51'51 : 76ème au général et 🏆 en M1F
- Frédérick CAILLERE : 52'36 : 90ème au général et 🏆 en M5H
- Cindy ROBERT : 52'55 : 91ème au général et 🏆 en M3F
- Thibault THEODORE : 53'13 : 97ème au général et 9ème en M1H
- Claude BOIZIAU : 54'49 : 110ème au général et 🏆 en M5H
- Sébastien COCONNIER : 58'06 : 176ème au général et 5ème en M4H
- Emily FIDERSPIL : 1h00'30 : 252ème au général et 4ème en M2F



Marathon de la Côte d'Amour - La Baule

Marathon :

- Luc BERNARDEAU : 2h45'21 (RP)
- Sébastien BRIAND : 2h52'39
- Marvin MENUU : 3h08'43 (RP)
- Benjamin DESRUES : 3h57'25 (1er marathon)
- Camille LANDRY : 4h08'33 (1er marathon)

Semi-Marathon :

- Julien GUINHUT : 1h19'54
- Corinne HERBRETEAU : 1h21'50 : 🏆 place
- Ombeline CADOU : 2h03

5 km : Guillaume AMPROU : 17'56 (RP)





LES RÉSULTATS DU MOIS

La Sweet Home Nordique - Cabourg

10 loups ont représenté l'E2A ce week-end en Marche Nordique du côté de Cabourg :

Chez les hommes :

- Pascal LAIGLE : 1h10'21 : 31ème au général et 7ème en M5H
- Eric MOREAU : 1h13'53 : 63ème au général et 5ème en M6H
- Bruno BOISSON : 1h13'56 : 66ème au général et 7ème en M6H
- Dominique GODET : 1h16'47 : 91ème au général et 13ème en M6H
- Jacky FAUVEL : 1h18'55 : 124ème au général et 🏆 en M8H

Chez les femmes :

- Héléne SCHUBLER : 1h20'48 : 145ème au général et 7ème en M5F
- Isabelle BOISSON : 1h21'33 : 154ème au général et 8ème en M5F
- Clarisse ANDRIEU : 1h24'25 : 182ème au général et 15ème en M2F
- Anita NOUVEAU : 1h25'36 : 188ème au général et 14ème en M5F
- Anne VERON : 1h25'52 : 191ème au général et 16ème en M5F

Bravo à tous pour ces belles performances au Championnat de Normandie !



Nordic Walkin' Saumur

Nos couleurs étaient présentes à Saumur pour la 1ère édition du Nordic Walkin' Saumur (650 participants 🌞). Samedi après-midi : 4 marcheurs E2A sur la marche de 8 km et le dimanche matin : 6 marcheurs engagés : 1 sur la 12 km, 3 sur la 16 km et 2 sur la 23 km.



Le Zoom Technique

Théo SONNIC MONNIER - Responsable Athlé Santé et Marche Nordique

"La marche nordique est une discipline qui allie technique, endurance et renforcement musculaire, en restant accessible à tous les âges et à tous les niveaux. Elle se pratique aussi bien pour le plaisir et la forme que pour le sport ou la compétition."

"En marche nordique, ce sont les bras qui guident le mouvement, lorsque le bras droit avance, la jambe gauche fait de même, et inversement. L'amplitude du mouvement des bras est essentielle pour avoir le geste le plus grand et propre possible : aller chercher loin devant puis pousser loin derrière en lâchant les bâtons tout en restant gainé pour ne pas s'effondrer."



CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Course 1 - Les Grandes Foulées du Parc

1629 participants dont 72 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Julien CAMBOU : 34'19 : 6ème au général et 🏆 en Junior
- Matthieu BOSQUET : 34'45 : 7ème au général (ANGER TRI)
- David VENNEVIER : 34'51 : 8ème au général
- Elouan BRIAND : 36'56 : 25ème au général
- Sylvain PERTHUE : 36'58 : 26ème au général
- Paul RAMBAUD : 37'45 : 38ème au général
- Vianney DELACROIX : 37'47 : 40ème au général
- Stéphane MALLET : 37'48 : 41ème au général
- Maxime BESTIN : 38'47 : 63ème au général (MJA)
- Mathieu RIVERON : 39'14 : 74ème au général (MJA)
- Corinne HERBRETEAU : 38'21 : 🏆 au général et 🏆 en Master
- Cindy ROBERT : 42'06 : 8ème au général
- Christine CATHRIN : 46'57 : 24ème au général (MJA)
- Emilie CHOLEAU : 51'00 : 63ème au général (TIERCE)
- Marie ROYNE : 44'00 : 103ème au général
- Jeanne BARRE : 54'45 : 110ème au général et 🥈 Junior
- Solène CHEVREUX : 177ème au général (MJA)
- Pauline LE COINTE : 1h00'2 : 221ème au général (TIERCE)
- Patricia JANNIN : 1h06'01 : 347ème au général (MJA)
- Nathalie CHARDON : 1h09'10 : 380ème au général (TIERCE)

🏆 L'E2A termine 1ère en équipe, chez les hommes.

Course 2 - Minimes Filles

154 participantes dont 29 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Jade GNANDUILLET : 4'16 : 17ème au général (MJA)
- Nina MANTEAU : 4'17 : 18ème au général
- Elise GUILBAUD : 4'31 : 21ème place (MJA)
- Lou QUEVREUX : 4'51 : 30ème au général (MJA)
- Chloé PELTIER : 4'53 : 33ème au général (TIERCE)

🥈 L'E2A termine 2ème en équipe, chez les filles.





CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Course 3 - Benjamines

159 participantes dont 27 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Rachel AVARELLO : 8'52 : 4ème place
- Thais BLOU : 9'29 : 14ème place
- Louise DOS SANTOS : 9'34 : 17ème place (TIERCE)
- Khadija ACHBANI : 9'50 : 27ème place
- Maeline LE MOULLEC : 9'56 : 30ème place (MJA)

🏆 L'E2A termine 1ère en équipe, chez les filles.



Course 4 - Benjamins

218 participants dont 22 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Jules VERGER : 8'16 : 4ème place
- Nolan LEGAULT TOUCHARD : 9'15 : 46ème place (MJA)
- Robin TORRESANI : 9'15 : 47ème place (MJA)
- Ewen DEROUET : 9'25 : 57ème place (MJA)
- Mathis GUILLARD : 9'28 : 62ème place

L'E2A termine 4ème en équipe, chez les garçons.

Course 5 - Minimes Garçons

163 participants dont 16 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Jules ROUSSIASSE : 11'35 : 2ème place (MJA)
- Marin CHARLET : 12'57 : 22ème place
- Eloam SCHATT : 12'59 : 25ème place
- Valentin GUILBAUD : 13'06 : 31ème place (MJA)
- Keziah BIACI : 13'12 : 33ème place

🏆 L'E2A termine 3ème en équipe.





CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Course 5 - Cadettes

102 participants dont 6 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Mila DE BLUZE : 14'46 : 18ème place
- Louana DUVAL : 16'07 : 16'07 : 45ème place (TIERCE)
- Shana PAIN : 16'11 : 47ème place (TIERCE)
- Louison PESSARD : 16'30 : 54ème place (MJA)
- Charlotte BORDEBEURE : 16'30 : 55ème place (AVRILLE)
- Norah GUERRY : 16'31 : 56ème place



L'E2A termine 6ème en équipe.

*Course 6 - Relais*

18 équipes participantes dont 5 de l'E2A.

- Les 4 couleurs : 9'37 : 1^{er} place
- Les Louveteaux : 9'44 : 2^{ème} place
- Les Tartanpions : 10'03 : 5ème place
- La Big Ben Team : 10'21 : 6ème place
- Les Loups de l'E2A : 10'22 : 7ème place

Course 8 - Les Petites Foulées du Parc Harmonie Mutuelle

528 participants dont 13 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Guillaume LAMOURET : 25'27 : 7ème au général
- Julien TAUNAY : 25'54 : 14ème place au général
- Olivier ROBERT : 27'03 : 29ème au général (MJA)
- Théo BIGNON : 27'35 : 37ème au général (MJA)
- Souhila BECCARA : 33'57 : 19ème au général (MJA)
- Fanny LAVAZAY : 35'07 : 28ème au général (TIERCE)
- Manon HERAUD : 35'31 : 34ème au général

🏆 L'E2A termine 1er avec l'équipe 1, l'équipe 2 termine 9ème et l'équipe 3 termine 17ème.

Tous les résultats sont à retrouver ici : [Résultats 2025](#)



CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Courses 9 et 10 - Découvertes

Toutes sections confondues, il y avait 158 participantes dont 33 de l'E2A chez les filles et 253 participants dont 34 de l'E2A chez les garçons.

Dans cette catégorie, aucun temps et classements sont officiels ! On peut quand même noter les très belles performances chez les filles : Hawa Bensiali (1ère), Céleste LE NAURES (5ème), Diane GUERIF (7ème), Enora ROGARD (8ème) et Capucine NAVAUD (10ème).



🏆 L'E2A termine 1ère en équipe, chez les filles.

Course 11 - Poussins et Poussines

Toutes sections confondues, il y avait 188 participantes dont 41 de l'E2A chez les filles et 277 participants dont 60 de l'E2A chez les garçons.

Dans cette catégorie, aucun temps et classements sont officiels également ! On peut quand même noter les très belles performances chez les filles : Rose REVEILLARD (3ème), Manon SEVENNEC (6ème) et Nezha BENSIALI (8ème).

*Course 12 - Cadets*

91 participants dont 4 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Milo TRITZ : 16'07 : 38ème place (MJA)
- Romain BOISHU : 16'08 : 40ème place
- Elouan GOUERE : 22'45 : 90ème place (AVRILLE)
- Alexandre HIRSINGER : 26'21 : 26'21 (AVRILLE)

L'E2A termine 7ème en équipe.





CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Courses 14 - Course des AS Femmes

59 participants dont 8 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Morgane PERES : 20'57 : 9ème au général
- Delphine BIZET : 21'41 : 19ème au général
- Léa XAVIER : 22'02 : 21ème au général
- Lilou JEANNES : 22'03 : 22ème au général (MJA)
- Meline LAFLEUR : 22'11 : 24ème au général
- Anais FAGES : 23'29 : 30ème au général (TIERCE)
- Lou DUFFAUX : 23'39 : 32ème au général
- Alais LE VILLAIN : 26'35 : 54ème au général

🏆 L'E2A termine 3ème en équipe.



Courses 14 - Juniors Masculins

41 participants dont 6 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Lilian DURAND : 17'08 : 🏆 1^{er} place
- Tom MARTIN : 18'03 : 7ème place
- Ezechiel VIOT : 18'47 : 12ème place
- Amaury BRIELLES : 19'26 : 18ème place (MJA)
- Gaspard MAZE : 21'06 : 28ème place
- Paul LEBRETON : 22'11 : 36ème place (MJA)

🏆 L'E2A termine 1ère en équipe.





CROSS DU COURRIER DE L'OUEST 2025

Courses 15 - Course des AS Hommes

155 participants dont 31 de l'E2A, toutes sections confondues.

- Quentin BRENDET : 28'01 : 12ème au général
- Romaric BRETIGNOL : 28'23 : 17ème au général et 2^e en Master
- Maël GAUTIER : 28'38 : 23ème au général
- Romain POILANE : 29'10 : 29ème au général
- Corentin TOUX : 29'38 : 36ème au général et 3^e en Master
- Basile MAZE : 29'57 : 41ème au général
- Guillaume COULON : 29'58 : 43ème au général
- Mathys LESAGE : 30'02 : 46ème au général
- Théo SONNIC MONNIER : 30'16 : 49ème au général
- Théo ROBERT : 30'35 : 54ème au général

2 L'E2A termine 2ème en équipe.



Merci à tous les bénévoles !





LES RÉSULTATS DU MOIS

Trail de l'Apocalypse - Angers

8 km :

- Quentin Brandet : 26:39 : 🏆 au général : 🏆 SEM
- Lilian Durand : 26:50 : 🥉 au général : 🥇 JUM
- Vianney Delacroix : 29:15 : 4ème au général : 🏆 ESM
- Alexandre Davy : 29:27 : 6ème au général : 🥉 SEM
- Marc ESTEVAN : 31'06 : 16ème au général et 9ème en SEM
- Marius Brochard : 31:36 : 19ème au général : 11ème SEM
- Romain Boishu : 32:30 : 26ème au général : 🥇 CAM
- Simon Roussiassé : 33:13 : 32ème au général : 17ème SEM

10 km :

- Stéphane Allet : 34:57 : 🏆 au général : 🥇 M1M
- Theo Robert : 33:58 : 10ème au général : 8ème SEM
- Alexis Meslet : 38:44 : 62ème au général : 35ème SEM

Championnats Départementaux d'épreuves combinées - Nantes

Elie Jurquet : Heptathlon CH-Salle / CAM : 3 869 pts : 4ème

- Elie Jurquet : Hauteur - Salle : 1m74 : 🥉
- Elie Jurquet : Poids (5 kg) - Salle : 8m48 : 6ème
- Elie Jurquet : Longueur - Salle : 6m06 : 🏆
- Elie Jurquet : 60m - Salle : 7"82 : 4ème
- Elie Jurquet : 60m Haies - Salle : 9"48 : 🥇
- Elie Jurquet : 1 000m Piste Courte : 2'51"11 : 🏆
- Elie Jurquet : Perche - Salle : 2m70 : 6ème

Romain Boishu : Heptathlon CH-Salle / CAM : 2 892 pts : 19ème

- Romain Boishu : Hauteur - Salle : 1m56 : 9ème
- Romain Boishu : Poids (5 kg) - Salle : 8m21 : 8ème
- Romain Boishu : Longueur - Salle : 5m04 : 10ème
- Romain Boishu : 60m - Salle : 8"66 : 6ème
- Romain Boishu : 60m Haies - Salle : 11"14 : 8ème
- Romain Boishu : 1 000m Piste Courte : 3'06"36 : 🏆
- Romain Boishu : Perche - Salle : 3m00 : 🥉

La Perf' du Mois

Sur le 10 km d'Orléans ce 22 novembre, GUILLAUME COULON termine 4ème sur 3697 en 32'15 et explose son RP ! 🌟 Seulement 3 mois après son arrivée, dans le groupe de Corinne !

Bravo CHAMPION ! 🎉👏





LES RÉSULTATS DU MOIS

Championnats Départementaux d'épreuves combinées - Nantes

14 minimes de l'E2A étaient présents dont une grande majorité de 1ère année.

Au programme, 50 m haies, longueur, poids, hauteur et 1000 m, l'occasion de découvrir de nouvelles épreuves et de se surprendre !

De très nombreux records établis et quelques podiums :

- Apolline finit  au classement général et  de l'année 2012 avec un total de 2603 pts
- Angèle termine  au général et  de l'année 2011 avec un total de 2281 pts
- Nina prend la 6ème place au général et la  de l'année 2012 avec un total de 2123 pts
- Léonie prend la 13ème place au général et la 4ème place de l'année 2012 avec un total de 1737 pts

- Keziah se classe 6ème au général et  de l'année 2012 avec 1950 pts
- Eloam prend la 7ème place au général et la 4ème place de l'année 2012 avec un total de 1813 pts
- Benjamin prend la 8ème place au général et la 5ème place de l'année 2012 avec un total de 1641 pts
- Léon prend la 10ème place au général et la 6ème place de l'année 2012 avec un total de 1512 pts
- Marin prend la 12ème place au général et la 8ème place de l'année 2012 avec un total de 1388 pts
- Edward prend la 14ème place au général et la 5ème place de l'année 2011 avec un total de 1189 pts
- Elioth prend la 16ème place au général et la 11ème place de l'année 2012 avec un total de 975 pts

Bravo à tous ! 





LES RÉSULTATS DU MOIS

Championnats Départementaux Lancers Longs - St-Julien-de-Concelles

5 loups et louves étaient présents lors de ces départementaux et ont su porter haut les couleurs de l'E2A ! 🐾

- Rodeline DUTERTRE : 38,09 m au javelot : 🏆 place
- Marion CADO : 34,82 m au disque : 🏆 place et RP 🌟
- Eva BEILVERT DAHERON : 35,65 m au marteau de 4kg : 🏆 place et RP 🌟
- Kelly PEIGNE : 33,93 m au marteau de 4kg : 🥈 place
- Didier GROSBOIS :
 - Marteau de 5 kg : 23,10 m : 4ème place
 - Disque de 1 kg : 25,34 m : 🥉 place
 - Javelot de 600g : 24,38 m : 🥉 place



Championnats Départementaux Indoor 49 - U18 à Masters - Nantes

Nous avons 29 athlètes en lice lors de ces championnats ! Ils reviennent avec de très belles performances : 30 podiums (13 🏆, 11 🥈 et 6 🥉) et un record personnel battu pour Mathis DESPRES qui passe les 5 mètres à la perche !! 🌟

Cross de la Chantrerie - Nantes

Corentin TOUX et Mahel GAUTIER étaient présents pour un nouveau cross : Corentin termine 12ème sur 135 en bouclant les 3,95 km en 14'16, Mahel termine 15ème sur 135 en 14'25 !

Crapahute au clair de lune - Martigné - Briand

9 km :

- Amandine RENOU : 44'58 : 41ème au général

18 km :

- Romain Vallée : 1h07'07 : 🏆 au général
- Mathieu BOSQUET (Angers Triathlon) : 1h10'30 : 🥉 au général
- Timothée RENOU : 1h11'57 : 6ème au général
- Luca JACQUELINE : 1h16'49 : 16ème au général
- Florian GROLLEAU : 1h30'28 : 66ème au général
- Emmanuelle COUTANT : 1h53'47 : 200ème au général
- Mila VINCEDEAU : 2h00'30 : 221ème au général
- Geoffroy DOUAY : 2h01'54 : 223ème au général



Newsletter de L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

DANS LA FOULÉE DE ...

... Emmanuel BONNIER

Licencié de l'E2A - Trail / Running



Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Emmanuel Bonnier, j'ai 38 ans et j'ai travaillé dans le monde corporate (conseil en stratégie et financement des entreprises) pendant 13 ans, tout en investissant dans l'immobilier en parallèle. La gestion de mes biens immobiliers devenant de + en + chronophage, j'ai la chance d'avoir pu quitter mon poste début 2025 pour me consacrer à 100 % à la gestion de mes biens immobiliers (Airbnb haut de gamme). Ce changement de vie me permet également de gérer mon agenda de manière beaucoup plus flexible et forcément de m'entraîner de manière plus qualitative, d'où une progression côté performances sportives en 2025 et à venir.

Je cours depuis 8 ans maintenant et je suis licencié à l'E2A depuis 1 an. J'ai couru mon premier 10 km en 53 minutes alors que je pesais 15 kg de plus. Je me suis rapidement spécialisé sur marathon en voyant que j'étais meilleur sur le long que sur le court et rapide. Mes RP sur la distance année après année sur la distance : 3h16, 2h59, 2h43, 2h34, 2h31, 2h30, 2h27.

Pourquoi le choix du trail et des longues distances ?

En 2023, j'ai fait mon premier test sur Ultra avec le Raid de l'Ultra Marin, sans aucune préparation spécifique, aucune stratégie de course ni nutritionnelle. Malgré les difficultés rencontrées, j'ai eu la surprise de terminer à une belle 5ème place, ce qui m'a donné envie de retenter ce type de format en me préparant mieux.

J'ai alors pu faire de belles performances (1er Trail de Saint Jean de Monts 53 km en 2024 + 2025, 2ème Ultra Trail d'Oléron 100 km en 2024 et 1er en 2025 et 3ème sur le Grand Raid de l'Ultra Marin 175 km 2025). C'était la première fois que je courais plus de 100 km et là aussi, j'ai fait face à des difficultés importantes (niveau digestif et énergétique) mais le résultat final m'a là aussi encouragé à travailler mes points faibles et continuer à allonger la distance.

Quelles étaient tes ambitions en t'inscrivant aux 24h d'Albi ?

C'est grâce à mes résultats sur le début de l'année 2025 (victoire Oléron et Saint-Jean-de-Monts, 3ème place à l'Ultra Marin) que l'organisation des championnats du monde de 24 h à Albi est revenue vers moi pour me proposer de participer à la course Open. Encore un gros cap à passer, d'un max de 15h50 de course (Ultra Marin) à 24 h, mais j'y suis allé avec de grosses ambitions, faire plus de 250 km pour espérer une sélection en équipe de France, prêt à prendre des risques.





Ton ressenti à la fin de la course ? As-tu atteint tes objectifs ?

J'ai donc pris de gros risques, je suis parti rapidement, passage 100 km en 8h00 et j'ai parcouru 146 km durant les 12 premières heures. Je me sentais vraiment en forme, j'ai donc maintenu une allure "soutenue" le plus longtemps possible (4:50 min/km de moyenne sur les 17 premières heures) puis je suis rentré en mode survie.

J'ai fait une erreur de débutant (une compote non testée à l'entraînement, suivie d'une longue série de vomis qui m'a mis en carence de glucides) mais j'ai tenu et j'ai pu parcourir 255,5 km, ce qui représente une performance de niveau International A et qui me classe 22ème au niveau mondial. C'est aussi la meilleure performance française de tous les temps pour un premier 24 h, ce qui me donne une grosse motivation pour les prochaines tentatives.

Quels sont tes prochains objectifs, courses et ambitions ?

Fort de cette première expérience et de l'identification de mes points faibles et axes d'amélioration, je suis déterminé pour me spécialiser sur ce format. Je suis donc inscrit pour les championnats de France de 24 h les 11 et 12 Avril 2026 et mes objectifs sont clairs :

1. Assurer ma sélection en équipe de France en améliorant ma marque,
2. Rempporter la course et avoir le titre de champion de France,
3. Faire plus de 265 km,
4. Tenter de m'approcher ou dépasser le record de France (272 km).

Un petit mot pour la fin ?

La remarque qu'on me fait le plus souvent au sujet de ce format de course (il s'agit donc de courir pendant 24h sur une même boucle de 1 à 1,5 km) porte sur la difficulté mentale de courir "comme un hamster" sur un parcours ennuyant. Honnêtement, ça n'est absolument pas une difficulté pour moi. J'y vois surtout les avantages :

- Ravitaillement à disposition tous les km et pas besoin de porter quoi que ce soit sur le dos,
- Assistance tous les km : soutien mental des proches quand ça va mal,
- Aucune perte d'énergie mentale à chercher le bon chemin comme sur Ultra Trail,
- Pas de perte d'énergie à être attentif aux racines, cailloux, barrières ou autres obstacles rencontrés sur Ultra Trail.

De toute façon, personnellement, sur un beau parcours d'Ultra Trail, une fois dans la souffrance je ne regarde plus les beaux paysages, je suis concentré sur la performance donc peu importe l'environnement. La vraie difficulté du format 24 h est mentale : être capable de continuer à avancer malgré une souffrance physique extrême et avec une notion du temps qui perd tout son sens (une minute paraît 1 h, c'est donc très dur mentalement d'avoir cette distorsion quand on sait qu'il nous reste plusieurs heures à courir). Il faut savoir pourquoi on fait ça, pourquoi on se met dans un tel état et ça c'est propre à chacun. Pour ma part, c'est l'objectif de pouvoir porter le maillot de l'équipe de France.

Je tiens aussi à remercier l'E2A. Quand je suis dans la difficulté, je pense aux personnes qui me soutiennent et ça m'encourage à ne pas abandonner. Lors des championnats de France à Tullins, je n'aurai qu'à baisser la tête et voir mon beau maillot des loups pour penser au Club :D



Newsletter de

L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

LA BOUTIQUE DU CLUB

Vente de Chocolats de Noël :

Pour Noël, nous avons relancé une vente, en partenariat avec Réauté Chocolat afin d'aider le club mais aussi de permettre aux licenciés de faire plaisir à leurs proches. Au total, **28 ventes** ont été réalisées pour un **bénéfice total de 335,70 €**.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont joué le jeu, **les chocolats vous seront distribués le mardi 9 décembre, de 18 h à 19 h au stade Mikulak et le jeudi 11 décembre, de 18h30 à 19h30 au stade de Frémur.**



Vous souhaitez passer une commande ? Cliquez sur le lien : [Boutique E2A](#)

LE CALENDRIER DE L'AVENT E2A ARRIVE ...

Du 1er au 25 décembre, nous découvrirons chaque jour une case du Calendrier E2A en story : recettes, cadeaux, astuce déco, quizz et plein d'autres surprises encore.

Le Père Noël de l'E2A vous prépare une surprise pour le 25 le plus actif d'entre vous lors de ce calendrier sera récompensé alors prêt pour cette aventure de Noël ? Rendez-vous le 31 novembre pour toutes les explications !



LE VESTIAIRE

Le rébus du mois :

Réponse : Fêtes de fin d'année



Le Saviez-vous ?

Au moment de la création de l'E2A, certains clubs fondateurs existaient depuis plus de 70 ans ! Résultat : en fusionnant, le club s'est retrouvé avec un héritage sportif presque aussi vieux... que les pistes cendrées. Une vraie "entente inter-génération", où anciens et nouveaux ont contribué à construire l'identité du club.

Newsletter de L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

NOS 2 NOUVEAUX PARTENAIRES



Connecte ta **carte Decathlon** à la **cagnotte de ton club** pour l'aider à s'équiper et améliorer l'expérience sportive des licenciés.

Joue-la collectif avec ton club en deux temps, trois mouvements !

- 1 Connecte ton **compte Decathlon** à celui de **ton club** en flashant le QR Code afin d'être affilié à la cagnotte
- 2 Utilise ta **carte de fidélité Decathlon** lors de tes achats en magasin et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr).
- 3 Pendant que **tu gagnes des points** et donc **des récompenses, ton club cagnotte** et bénéficie également d'avantages pour commander du matériel sportif !



Un projet immobilier ? Achat ? Vente ? **Baptiste** et **Camille** sont là pour vous aider !

Si vous avez un lien avec l'E2A, cette offre vous concerne ! En les contactant de la part d'un licencié, d'un dirigeant ou d'un bénévole du club, vous bénéficierez d'un avantage exclusif :

- ➔ 5 % de la commission perçue par les conseillers SAFTI seront reversés au profit du licencié sous forme d'avantage en nature (prise en charge de la licence, équipements sportifs ou bon d'achat chez un partenaire du club).
- ➔ L'E2A bénéficiera, quant à lui, d'une rétrocession financière de 10 % des honoraires d'agences.

🎉 OFFRE SPECIALE JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2025 🎉

En plus des avantages précédents :

- 🏃♂️ Le licencié E2A à l'origine de l'opération bénéficiera de la prise en charge de ses frais d'inscription aux compétitions pendant un an (max 150 €).
- 🏠 Le vendeur ou acheteur profitera de la prise en charge des diagnostics techniques obligatoires liés à la vente du bien (environ 350 €).

Et le meilleur ? Ces deux avantages sont cumulables si le licencié (ou son représentant légal) est aussi le vendeur 😊

Intéressant, non ? 😊

Newsletter de

L'ENTENTE ANGEVINE ATHLÉTISME



N°1

Mois de Décembre

6 & 7 DÉCEMBRE

La Nordique Nationale de l'Erdre - La Chapelle-sur-Erdre
Marche Nordique / Bi'nordic'

Cross de Segré - Départementaux (cross court) et Régionaux (relais cross U20)
Athlé Stade & Running / Trail

13 & 14 DÉCEMBRE

Championnats Départementaux Benjamins - Saumur
Athlé Stade - Benjamins

Championnats Départementaux Cadets - Saumur
Athlé Stade - Cadets

Meeting Régional RCN ACL 44 - Nantes
Athlé Stade

20 & 21 DÉCEMBRE

Régionaux épreuves combinées & Meeting Open - Nantes
Athlé Stade

Les Courses du Père Noël - Les Herbiers
Marche Nordique / Bi'nordic'

Ronde de Noël - La Meignanne
Running / Trail

NOS PARTENAIRES



IMAGINOPTIC



Contact

partenaire.e2arun@gmail.com

MERCI !