



Infos Stade

Le journal de la section

Novembre/Décembre 04 Janvier 2005 - 9ème année N°56

SECTION ATHLETISME



UN CLUB OÙ IL FAIT BON VIVRE

SOMMAIRE

- Page 2 Edito.
- Page 3 Charte N3.
- Page 4 Protocole.
- Page 5 E A au cinéma
- Page 6 Dernier entraînement.
- Page 7/8 Brèves.
- Page 9/12 Vous avez la parole.
- Page 13 Dates à retenir.
- Page 14 Résultats Salle.
- Page 15/23 Résultats Cross.
- Page 24/25 Résultats route
marche.
- Page 26 Champions 2004.



BONNE ANNÉE

INFOS STADE

Vous souhaite une bonne année 2005

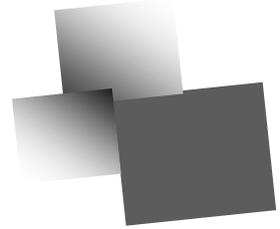


Merci à nos partenaires



Carrefour
Bordeaux - Bègles





LES VŒUX DE LA PRESIDENTE

J'espère de tout coeur que vous avez tous passés de bonnes fêtes de fin d'année 2004 et donc de début d'année 2005 en famille ou, et entre amis que le Père Noël ne vous a pas oublié. Ceci dit je vous présente à tous mes meilleurs voeux de santé ; de réussite scolaire, professionnelle et sportive, et de beaucoup de bonheur.

Le premier bilan de la saison me remplit de fierté et vous aussi, je l'espère ; Le nombre de licenciés est en hausse, pratiquement dans toutes les catégories avec un total de 210 athlètes à ce jour.

Les premières poussinades organisées par le club ont dépassées toutes nos espérances par la qualité du plateau proposé et par le nombre de participant Votre participation à différentes compétitions me conforte dans le sentiment que vous êtes attachés à votre sport et à notre club, sa renommée et son développement ne dépendent que de notre engagement envers lui.

Notre participation à Gujan et à Bazas avant de parler du succès sportif quelque il soit est avant tout en ce qui me concerne un succès humain où nous nous sommes regroupés autour d'un événement sportif de façon très conviviale.

Notre cross qui a malheureusement subi une très très mauvaise météo a rencontré une bonne participation au niveau des concurrents et la présence responsable de tous les bénévoles.

Nos deux après-midi, soirées de fin d'années sont très positives, je félicite les enfants, adolescents et jeunes qui ont respectivement tant au cinéma, qu'au bowling ainsi qu'à la salle duhourquet eu un comportement exemplaire et plein de bonne humeur.

Les engagements sportifs de plusieurs d'entre vous qui souvent se retrouvent seul ou maximum 2 ou 3 sont à saluer, je salue l'engagement des parents qui accompagnent et celui des athlètes qui se retrouvent isolés dans un stade, un village ou au stadium pour porter haut les couleurs du club.

Vous lirez dans ce numéro certaines infos que le bureau et moi-même voulons vous diffuser, la charte du national 3, notre accord avec Mohammed Ezzher..... ces décisions sont mûrement réfléchies et seront revues et développées chaque année, je serai à l'écoute de tout commentaire ou suggestion ; directement ou à l'occasion d'une des réunions élargies, la prochaine aura lieu le vendredi 11 février à 18h30.

Je terminerai en souhaitant à notre club une bonne santé sportive, financière et conviviale, beaucoup de bonheur généré par de bons résultats, une grande activité et par conséquent de bons moments de retrouvailles

Merci à tous les athlètes, les parents, les conjoints, les animateurs, les éducateurs, les entraîneurs, les membres du bureau, les bénévoles, les partenaires, les donateurs, les sponsors, et tous ceux qui nous sont proches.

Bonne année Joëlle JEAN



CHARTRE Nationale 3

Suite à la réunion de la commission sportive, une charte à été établie pour les athlètes de Nationale 3 et approuvée par le bureau.



CLUB ATHLETIQUE BEGLAIS Section Athlétisme

CHARTRE DE L'ATHLÈTE NATIONAL 3

Définitions

L'Athlète classé(e) national 3 :

- pratique l'athlétisme depuis plusieurs années,
- est licencié à notre Club depuis plusieurs saisons,
- s'entraîne régulièrement et souvent,
- a atteint des capacités, une maîtrise technique importantes,

Objectifs

Pour continuer à progresser l'Athlète National 3 doit avoir un plan de carrière sportive, s'entraîner plus, plus spécifiquement.

A la demande de son entraîneur et suivant les possibilités financières du Club :

- des moyens techniques supplémentaires pourront lui être proposés,
- des tests complémentaires aux tests de terrain (par exemple : test de VO2 max., tests de détente verticale..... etc. ...) devant permettre d'améliorer la qualité de l'entraînement seront envisagés.

Il serait important que son entraîneur élargisse le champ de ses connaissances en participant à des stages de formation et à des colloques.

Récompenses

Pour récompenser la volonté, l'assiduité à l'entraînement, la réussite sportive, l'attachement au Club de ces athlètes un cadeau en nature leur sera offert lorsqu'ils réaliseront une performance de niveau national 3.

Devoirs des athlètes N3

Étant un club formateur nous attendons de nos meilleurs éléments d'être un exemple pour les jeunes adhérents, pour les débutants.

Ils participeront aux divers championnats, aux interclubs, aux courses hors stades qualificatives, sous les couleurs de notre Club.

Protocole d'accord

Au mois de décembre, un protocole d'accord a été établi entre la section et Mohamed Ezzher dont voici le contenu.



CLUB ATHLETIQUE BEGLAIS

Section Athlétisme

Protocole d'accord entre la Section Athlétisme et Mohamed EZZHER

Mohamed a porté le maillot béglais au plus haut niveau pendant 20 ans.

On peut citer parmi ses meilleures performances :

- 3 fois vainqueur du cross des as à Gujan Mestras,
- A été recordman de France du 5000m en 13'13'',
- Participe aux jeux olympiques sur 10000m,
- Est toujours recordman mondial vétérans sur marathon en 2h10'.

Pour sa fidélité au club, pour sa motivation lui permettant d'obtenir les meilleurs résultats au niveau international sous nos couleurs le Club décide de lui offrir la licence 2005.

En contrepartie le club demande à Mohamed de participer à la politique sportive du club qui est de privilégier les compétitions par équipes : les championnats de cross, les interclubs sur piste et l'Ekiden.

Il serait également souhaitable que Mohamed s'entraîne régulièrement avec les coureurs du club pour assurer la cohésion du groupe. Il pourrait faire profiter ses coéquipiers des ses connaissances acquises pendant les nombreuses années passées au plus haut niveau.

Le jour des compétitions il pourrait être le capitaine des équipes auxquelles il participera pour donner une motivation supplémentaire à ses coéquipiers.

Bègles le 16 décembre 2004,

Mohamed EZZHER

Joëlle JEAN



L'école d'athlétisme au cinéma

Mois de décembre

15

12

04

Pour le dernier mercredi avant les vacances de Noël nous avons rendez vous non pas au Stade mais devant le cinéma Festival pour clôturer cette année. Initiative très appréciée par les 59 enfants qui avaient le choix entre deux films: Les Dalton ou Le Pôle Express.

Nous nous séparions donc en 2 groupes pour accéder aux salles où la majorité était pour les Dalton.

Les séances terminées c'est un retour à pied vers le Stade Duhourquet encadré par parents et animateurs où Lucette et Maurice Fabre nous attendaient dans la salle du Centre de Vie pour le chocolat chaud avec des galettes briochées offertes par Monsieur Coussin. Après avoir goûté les enfants rejoignaient leurs parents et, pouvaient dire que ce n'était pas un mercredi comme les autres.

J.Pierre



Mois de JANVIER

ALONSO DAVID, BADARD ELODIE, BOYREAU CENDRINE, CADAUGADE ALAIN, CAZEAUX CYNDIE, CHARTAUD CAMILLE, DELRIEU ROMAIN, DELRIEU ROMAIN, ESQUINES CINDY, GARCIA JULIEN, HATZISMALIS DIMITRI, JANIN SENGHOR, KUSANGAY GODELIVE, PICHON MATTHIS, PUGNET FORET ISABELLE, SANCHEZ GIL JULIE, TAUZIN ARNAUD, VIDAL MELANIE,

Joyeux
Anniversaire!

Dernier entrînement de l'année 2004

Mois de décembre

17

12

04

C'était le dernier rendez vous de l'année 2004 avant ces vacances de Noël tant attendues. Ils étaient tous heureux d'aller pour une fois sur la piste mais pas d'athlétisme.....de bowling.

Pas de problème il faut dire que c'est plus agréable de jouer au bowling que de faire des tours de piste à Duhourquet. Après deux heures de lancer de boules, il fallait bien laisser la place aux spécialistes, nos boulistes en herbe se sont retrouvés et ont retrouvé parents, athlètes jeunes et moins jeunes pour finir cette soirée ensembles au Centre de Vie.

Chacun avait amené comme prévu du sucré ou du salé la section l'apéritif et de la boisson et avec un peu de musique cela faisait un bon menu.

Soirée conviviale qui se termina sous diverses formes de danses classiques ou autres.

Maintenant rendez vous en 2005 pour d'autres réunions de ce genre ou plus sérieuses.

J.Pierre



Le Petit Basque

Le Petit Basque s.a.
Parc d'activités La Prade
33650 St. MÉDARD D'EYRANS
Tél. 05 57 97 02 60
Fax 05 57 97 02 61



DES BREVES

SELECTIONS

Julie FIMAT, Nicolas LARBRE, Thibault LENAIN ont été sélectionnés pour un stage départemental au Teich du 21 au 24 février.

GOUTER

Le mercredi 15 décembre les enfants de l'école d'athlé ont eu un goûter offert par la section avec des galettes briochées offertes par Mr COUSSIN père de Thomas qui est à l'école d'athlé. Nous le remercions encore pour ce geste qui a été très apprécié de petits et grands. Rappelons que les gâteaux du décapoussin du mois de septembre avaient été offerts également par Mr COUSSIN.

CROSS DES ECOLES

Le 30 novembre avait lieu au Collège Berthelot le traditionnel cross du collège ou la section athlétisme était invitée pour le chronométrage et départs et arrivées. Nous avons pu remarquer aux arrivées pas mal de jeunes de la section bien placés dans la classement.

Classe de 4è garçons 1er Nicolas LARBRE

Classe de 3è filles 1ère Laetitia SALLEFRANQUE-2ème Fanny DUBOS

Classe de 4è filles 1ère Marie ARCHAT-3ème Lucy ALLEE

Classe 6ème filles 4ème Célia BOISLEVE

Le 17 décembre dans la parc de Mussonville dans le cadre du cross des écoles primaires et du collège Pablo Néruda, nous avons assisté sous une pluie continue la victoire de Nidalle OUCHI-CHA, suivie à la 3ème place de Lydie BACHE. pour les classes de 4ème; une 1ère place pour Julie SANCHEZ-GIL classe de 3ème.

Chez les garçons nous avons Michael MARCWALTER qui est arrivé 1er de La classe de 5ème avec une avance confortable sur le second. Bravo à tous ces jeunes qui font des perfs même en dehors de la section.

CROSS

La section remercie tous les bénévoles et les services municipaux qui ont participé au bon fonctionnement du 31ème cross du C.A.B et de la Ville de Bègles malgré les conditions atmosphériques déplorables.

LANCERS

Il faut remercier Jean Claude RONGRAIS qui vient régulièrement sur le Stade Duhourquet pour initier et perfectionner les athlètes pour les divers lancers. Jean Claude est une personne très compétente et qui à sa manière verbale et gestuelle pour faire évoluer et améliorer la technique dans tous les lancers. Il va espacer ses entraînements après le mois de janvier pour revenir avant les interclubs.

LOTO

Le 11 mars à la salle St Maurice se déroulera notre 2ème édition du loto. Comme l'année passée de nombreux lots seront à gagner et nous comptons sur votre présence pour que cette soirée soit encore mieux réussie.

AFFECTATION

Laurent MORESCHI après de dures semaines passées en instruction a terminé 10ème de sa promotion et a été nommé à la caserne de pompiers de Bordeaux Nord.

QUALIFICATION AUX 10KM

Roland LAVAUD à obtenu sa qualification en vétérans 2 à Pessac pour les Championnats de France de 10km qui se dérouleront cette année le 12 juin à Dax

BUREAU

Dans le dernier Infos Stade nous avons donné la composition du nouveau bureau et nous avons oublié Stéphane AUVRAY. Mille excuses Stéphane!

QUALIFICATION

Céline DIEZ qui a réalisé 2895 points aux épreuves combinées le 8 janvier au Stadium de Bx Lac participera peut être à la finale du Championnat de France à Nogent/Oise le 5 février. Réponse le 27 janvier. Egalement Elodie BADARD en hauteur à l'INSEP à Paris le 12 février.

CHAMPIONNATS DU MONDE DE CROSS

Dans le cadre des championnats du Monde de Cross Country qui se dérouleront le 19 et 20 mars prochain à St Galmier (proche de St Etienne), la Ligue d'Aquitaine d'Athlétisme met en place une action d'accompagnement à ce championnat. Trois **athlètes de chaque catégorie de la région Aquitaine cadets, cadettes, juniors filles et garçons** découvriront un événement sportif d'une ampleur internationale.

Pour cela, il faut la participation à 4 compétitions ciblées, cross de Gujan Mestras, 3 championnats (départemental régional et interrégional), cumul de points en fonction du classement à l'arrivée des courses.

- 1er (10 pts) 2ème (9 pts) 3ème (8 pts) etc.

Actuellement nous avons Soukaina EL-GHAZI qui est 3ème dans sa catégorie avec 16 points.

AUTOCOLLANTS

Vous n'avez pas encore l'écusson autocollant de la section? Alors demandez le vite à J.P Garnung ou Joëlle Jean ils se feront un plaisir de vous le donner.....avec 2e.

NOMINATIONS

Notre présidente Joëlle JEAN a été élue à l'assemblée Générale du Comité de Gironde pour assurer le suivi des stages et formations.

Monsieur Michel BERNADET à été désigné Vice Président délégué de la Ligue d'Aquitaine lors de l'assemblée Générale de la Ligue.

NURSERY

Les mardis et jeudis au stade Duhourquet pour que les athlètes puissent s'entraîner dans de bonnes conditions, une nursery est en place pendant les entraînements ou les enfants peuvent s'amuser sous la surveillance d'un adulte soit dans le Centre de Vie ou à l'extérieur.



Cross des resto du coeur

Stéphane AUVRAY

Vous avez la parole

CROSS DES RESTOS DU COEURS:

Oui, oui, je sais à peine oublié les excès de ces dernières semaines et voilà déjà que l'on vous parle de Cross.

Tout d'abord laissez-moi vous souhaiter à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2005, que celle-ci voit se réaliser vos voeux les plus chers. Puisque nous sommes dans les souhaits, un des miens serait cette année encore de « mieux » courir. Quand je dis « mieux », nos entraîneurs y mettront une notion de temps (et ils auront raison).

Alors quand je dis « mieux » c'est tout simplement courir avec une certaine éthique, courir avec une certaine notion de l'autre. Que de temps en temps une foulée, une relance, un jet, un saut trouve son essence, certes dans la recherche de la performance individuelle (raison pure de l'athlète), mais aussi dans la raison du coeur et dans le plaisir simple d'aider autrui. La volonté de faire de notre sport préféré une juste cause.

Et c'est pour cela que je vous invite à participer au CROSS DES RESTOS DU COEUR qui aura lieu le 06 février 2005 à St Caprais de Bordeaux. Tout comme les années précédentes l'inscription se résume en un litre d'huile, un kg de sucre et une boîte de conserve. Inscription enfants 3 petits pots bébé.

Cette manifestation s'adresse à tous les publics; TOUS !!! Les athlètes coureurs, sauteurs, lanceurs, les non-athlètes, les papis, les mamies, les petits, les grands. Les distances à parcourir sont elles aussi prévues pour tous puisque vous avez le choix entre 0.5km 1.5km 3km ou encore 7.5km ... et surtout à l'allure que vous auriez choisie (footing, entraînement, sortie rapide ou lente, compétition, ect..).

Alors n'hésitez plus et préférez un Dimanche en plein air et.... en plein coeur.

Evidemment, vous aurez deviné que j'ai un faible pour cette course, mais chacun avec sa sensibilité peut donner une signification supplémentaire et particulière à sa pratique sportive préférée. Les occasions et les motifs sont légions alors à St Caprais ou ailleurs courez avec le COEUR.

Tous les renseignements
Dimanche 6 Février 2005
Départ à partir de 15 h00
Lieu du Départ: Plaine des Bernardins

boojoVtt BPO3 33880 saint caprais de bordeaux numéro de tel:06.60.23.97.92
Stéphane

13^{ème} Défi de L'Oisans du 15 au 20 août 2004

Objectif : boucler environ 200 km

- en 8 étapes sur 6 jours
- avec 12000 mètres de dénivelé positif
- en franchissant 14 cols dont certains culminent à plus de 2.600 mètres !
- et en traversant 9 vallées.

Bref, réaliser en courant, le tour de l'Oisans.



Dimanche 15 Août 2004 Les Deux Alpes (alt. 1610 m) - Le Chazelet (alt. 1479 m) : 42 km, D+2860 m, D-2700 m en 2 étapes

3 cols pour commencer à 1800 m, 2002 m, et 2360 m

Nous partons à 7h45 de la station des Deux Alpes pour rallier Auris en Oisans (14 km , D+860 m et D-922 m) à une " allure de randonnée " relativement soutenue !!!

10h30 fin de cette première étape de liaison non chronométrée du Défi 2004. Un superbe ravitaillement nous attend.



A 11h30, le départ de la première étape chronométrée est donné : Auris en Oisans-Le Chazelet (28 km, D+1990 m et D-1800 m) . La tête de course s'élance extrêmement rapidement, emmenée par les coureurs Réunionnais. Benoit Laval s'impose en tout cas en 3h04, améliorant par la même occasion son propre record de 4 minutes, devant Dominique Nugre . Côté féminines, Corinne Favre arrive avec seulement 15 minutes d'écart sur le premier. Cette première journée connue dans le peloton pour être certainement la plus éprouvante, n'a pas failli à sa réputation. En ce qui me concerne, après un départ calme et une grande prudence dans les descentes, je termine en 4h57 et me place 35^{ème} au général.

Lundi 16 Août 2004 Le Chazelet (alt. 1479 m) – Monetiers les Bains (alt. 1470 m) : 36 km, D+1210 m, D-1220 m en 2 étapes

1 col à 2350 m

1^{ère} étape

Départ le matin à 7h45 depuis le village du Chazelet pour relier en marchant La Grave (3 km), et prendre le départ d'un contre la montre



d'environ 5 km (D+ 430 m et D-165 m). Sur le devant de la course Benoît Laval s'impose en seulement 20' 41", devant Dominique Nugre. Dans le tableau féminin Corinne Favre arrête le chrono en 24' 12" .
30'23" pour moi.

Après un ravitaillement (dans un restaurant !!!) nous nous élançons pour la...

2 ème étape

Un seul col à franchir cet après-midi, soit 28 km pour D+860 m et D-1046 m.

Une étape facile avant la journée de "repos" de demain. Benoît Laval assoit un peu plus son avance en bouclant l'étape en 1h53, talonné cependant par Thierry Techer. A noter une chute de Dominique Nugre dans la descente vers l'arrivée. Parmi les concurrents étrangers, belle performance de Chris Upson. Le coureur écossais s'octroie aujourd'hui une belle huitième place au général, victime lui aussi d'une chute dans un pierrier, et talonne tout le gratin de la course de montagne. Je remonte au général à la 32ème place avec un temps de 2h46 à cette étape. Après l'apéritif et les pâtisseries offertes par la ville la récupération se fera par une longue baignade dans les eaux thermales et chaudes des bains municipaux.



Après l'apéritif et les pâtisseries offertes par la ville la récupération se fera par une longue baignade dans les eaux thermales et chaudes des bains municipaux.

Mardi 17 Août 2004 Monêtiers les Bains (alt. 1470 m) - Vallouise (alt. 1600 m) : 19 km, D+1050 m, D-1338 m)

1 col à 2410 m

Nous sommes partis ce matin à 9h00 tranquillement depuis Monêtiers les Bains, sous quelques grosses gouttes de pluie pour une étape de liaison non chronométrée. Les jambes étaient déjà, pour certains, bien lourdes mais le moral était bon. A lire le topo, il serait tentant de considérer cette journée comme " une étape de récupération". Il s'agit bien plus d'une belle rando au milieu du parc des Ecrins. Cela m'a permis de trotter et discuter avec quelques un des meilleurs du classement. L'arrivée à Vallouise s'est effectuée par petits groupes autour de 15h00, pour profiter ensuite de quelques heures de repos, que chacun aura mis à profit pour se faire masser, soigner, et se faire raconter le parc national par un gardien passionné, avant le pot de bienvenue (bien garni !!!) de Monsieur le Maire.

Mercredi 18 Août 2004 Vallouise (alt. 1600 m) - La Chapelle (alt. 1037 m) : 54 km, D+3012 m, D-3084 m

5 cols à 2741m, 2723 m, 2666 m, 2590 m, 2604 m

Cette étape tant redoutée par tous les coureurs, mais aussi peut-être la plus belle avec des paysages somptueux, des cascades, des pierriers glissants et surtout 5 cols à plus de 2600 m à passer vient de s'achever sous un joli soleil dans la vallée du Valgaudemar.



Les départs se sont échelonnés ce matin de 4h30, à 7h30 pour les 11 premiers du classement général. Le temps était dans les premières minutes de course propice à ceux qui connaissent la rudesse de la montagne... Dominique Nugre a rapidement pris la tête de la course en direction du

col de L'Aulp Martin. Il se fera malheureusement reprendre un peu avant la fin de la première grosse difficulté par Benoît Laval qui ne lâchera plus ensuite la tête de course. Il finira ces 52 km en 5h28, pour désormais disposer d'une confortable avance au général. Je termine en 8h20 un peu déçu par certains que j'avais emmenés tout au long de la journée dans les montées et qui m'ont gentiment lâché dans la dernière descente. Pour le général, 3 places de grappillées quand même... je me place donc en 29ème position.

Jeudi 19 Août 2004 La Chapelle (alt. 1037 m) - Valsenestre (alt. 1297 m) : 30 km, D+ 2710 m, D-2544 m)

2 cols au programme : le premier à 2493 m et le second à 2286 m

Ça sentait bon la vanille et le rougail, ce jour là sur le Défi. Elle était attendu de tous, nous avons eu notre journée Réunionnaise. Malgré un bon départ dans le col de la Vaurze, Benoît Laval se fera rapidement reprendre par Thierry Techer, et Charles Fontaine, qui finiront respectivement 1er et 2nd de l'étape en 3h51 et 3h58. Pour ce cinquième jour de course, le défi de l'Oisans nous aura encore permis de découvrir quelques recoins cachés du massif des Ecrins, avec en point d'orgue le passage de " Côte Belle", endroit idéal d'aveu de coureur pour "se faire plaisir sur 1000 m", au milieu d'une très belle végétation. Après la déception de mercredi je fais ma course seul, montant à mon rythme et sans attendre personnes (certains essayant pourtant de me recoller au train comme la veille !!!). Je termine la promenade en 5h45 pour prendre la 26ème place du général. Je comprends aussi la technique des premiers qui est de... tirer direct pleine pente; c'est payant, mais attention les mollets !!!



Vendredi 20 Août 2004 Valsenestre (alt. 1297 m) – Les Deux Alpes (alt. 1610 m) : 20 km, D+2130 m, D-1794 m)
1 col à 2607 m

200 km, D+12000 m... tel était le programme.

Nous allons terminer les huit étapes de ce périple alpin, sur le GR54. Deux difficultés barrent l'arrivée à la station des Deux Alpes :

- l'impressionnant col de la Muzelle (alt. 2610 m) dont les 200 derniers mètres à près de 30%, sont suivis d'une descente d'enfer (pour arriver à une altitude de 931m)

- puis la montée de Venosc aux Deux Alpes redoutée pour sa raideur et la chaleur qu'il peut y régner (et qu'il a fait !!!).

Charles Fontaine, sur ces dernières difficultés a su faire la différence, affolant au passage les altimètres dans les montées et les descentes. Il remporte donc cette dernière étape en 2h38. Benoît Laval après une course poursuite dans les dernières centaines de mètres de dénivelé, termine à moins de deux minutes du premier et remporte son 6ème défi de l'Oisans. Quant à moi, je termine en 3h48 et prends la 24ème place du général satisfait d'abord d'avoir terminé et surtout d'avoir bien géré l'effort sur la semaine car après 6 jours mon écart sur le 25ème n'est que de 11 minutes et les 2 qui me précèdent sont respectivement à 5 et 9 minutes.

Tout cela se termine par une superbe remise des prix (très généreuse, merci Raidlight !!!).

Patrick LAMARQUE



DES DATES DE COMPETITIONS

SALLE

23 janvier Inter Région 1ère journée CJES Fronton
29 janvier Inter Région 2ème journée CJES Bx Lac
05 février Régionaux vétérans triatlons
05 février Départementaux Equip Athlé Ca Bx Lac
5-6 février France EC Nogent / Oise
12 février Départementaux Equip Athlé Benj Bx Lac
12-13 février France jeunes Paris INSEP
19 février Chpt de France + critérium vétérans Clermont Ferrand
05-mars Régx inter-clubs Vét. Bx-Lac
06-mars Challenge Equip' Athlé Min Bx-Lac

CROSS

30 janvier Championnat Aquitaine Aire/Adour
06 février Poussinades St Laurent d'Arce
13 février Régionaux vétérans Lège
13 février Pré France Soues (65)
27 février France Roulet St Estephe (16)

LES CHAMPIONS DE LA SAISON 2004/2005

CHAMPION de GIRONDE

Salle

Bordeaux Lac le 05/12/04
Elodie BADARD Hauteur

COUPE DES LANCERS AQUITAINE

Gujan Mestras le 26 septembre 2004
Pierre DARROT



Je suis née le 1er novembre 2004 et je m'appelle Valentine CHANTREL.

Félicitations aux parents pour cet heureux événement.

VIDE GRENIER

Le 23 avril dans la rue face à la Mairie de Bègles se déroulera un vide grenier organisé par la section dont Roland LAVAUD est l'organisateur.

Pour toutes questions concernant ce vide grenier que ce soit pour vendre ou pour aider veuillez contacter Roland au 05 56 871846.



CHAMPIONNAT DE GIRONDE (1ère journée) Le Lac 20 novembre 2004

Juniors Filles 60m
LANNIE Marion 9'' 15

Juniors M Poids 6kg
DIEZ Xavier 8, 94m

Espoirs M Poids 7kg
GARCIA Julien 8, 92m

CHAMPIONNAT DE GIRONDE (2ème journée) Le Lac 05 décembre 2004

Cadettes 200m
DIEZ Céline 28'' 83 R3
BADARD Elodie 29'' 90 D1

Cadettes Hauteur
BADARD Elodie 1, 57m R1
Championne Gironde

Hauteur
DIEZ Céline 1, 45m R3

Cadettes Poids 3kg
DIEZ Céline 8, 52m
BADARD Elodie 8, 34m

CHAMPIONNAT D'AQUITAINE VETERANS Le Lac 18 décembre 2004

200m
PICARD Sandrine 33"

800m
PICARD Sandrine 2' 48" D1

Poids 4 kg
PICARD Sandrine 5, 69

CHAMPIONNAT DE GIRONDE (3ème journée) + EC Le Lac 19 décembre 2004

Cadettes Pentathlon 2850pts
DIEZ Céline R1
60m haies 10'' 27
hauteur 1, 48m

poids 3kg 9, 86m
longueur 4, 99m
800m 2' 45'' 49

PRE FRANCE - EC Le Lac 8 et 9 janvier 2005

Cadettes Pentathlon 2895pts
6ème DIEZ Céline N3 1ère cadette de 1ère année
60m haies 10'' 04 R3
hauteur 1, 45m R3

poids 3kg 9, 38m R3
longueur 5, 04m R2
800m 2' 40'' 67 D1





CROSS DE PORTETS (Poussinades 1ère journée) Portets le 7 novembre 2004

Poussines F 1300m

2 ^{ème}	Léa DIHARCE	5'30
31 ^{ème}	Solène RAFFAUD	
44 ^{ème}	Audrey BRIVAL	
62 ^{ème}	Faustine SINQUIN	6' 40
69 ^{ème}	Laetitia BLANC	6'44
71 ^{ème}	Julia DUMARTIN	6' 46
72 ^{ème}	Marina LAUGA	6' 49
94 ^{ème}	Mélanie VIDAL	7' 16

Sur 97 arrivants

Par équipe 5^{ème} avec 77pts sur 15 équipes



Ecole Athé F 1300m

26^{ème} Marie GUYOT

Sur 79 arrivants

Poussins M 1300m

17 ^{ème}	Dimitri HATZIMALIS	5'39
51 ^{ème}	P.Sofien BOUSSAHA	6'05
70 ^{ème}	P.Louis PRUVOST	6'27
90 ^{ème}	Nicolas PORTET-MALET	
91 ^{ème}	Damien JALLET	

Sur 106 arrivants

Par équipes 13^{ème} sur 16 équipes



Ecole Athlé M 1300m

40^{ème} Thibaut DUMARTIN

56^{ème} Florian JOUBERT

Sur 88 arrivants

Benjamines 2410m

17 ^{ème}	Agathe FAIVRE	12'30
28 ^{ème}	Cyndi ESQUINES	

Sur 31 arrivants

Benjamins 2410m

27 ^{ème}	Nicolas JEREMY	11'20
32 ^{ème}	Vincent FORESTIER	11' 25
35 ^{ème}	Ghislain MINJON	





GUJAN MESTRAS Gujan le 28 novembre 2004

Course 13 Vétérans 2

4.395 Km

104 arrivants

28	LAVAUD R	00:16:57
85	ENERT R	00:20:31
92	NUEZ A	00:20:49

Course 14 Vétérans féminins

3.865 Km

54 arrivants

3	BARBOTEAU S	00:14:54
7	DUBARRY M	00:16:19
36	JOANDET C	00:19:11
51	JOUBERT M	00:23:33

Course 15 Jeunes vétérans

7.635 Km

195 arrivants

26	BLANCHEMAIN H	00:27:57
59	SOULACROIX	
64	AMOUROUX L	00:30:12
119	COLINET .	00:32:51
153	COULONGEAT B	00:35:03

Course 16 Vieilles pointes V3

3.865 Km

50 arrivants

14	BAUTO E	00:16:30
-----------	---------	----------

Course 21 Poussins

1.815 Km

200 arrivants

106	PRUD'HOMME C	00:08:26
124	DUPAU T	00:08:31
163	JALET D	00:08:49
185	BRAJOU N	00:09:00

Course 22 Poussines

1.815 Km

207 arrivants

4	DIHARCE L	00:07:39
68	PELTIER BONNEAU L	00:08:44
72	RAFFAUD S	00:08:46
82	BRIVAL A	00:08:54
102	DE-RUL C	00:09:08
139	DUMARTIN J	
153	GUERARD M	

154	SINQUIN F
156	LAUGA M

Course 23 Course Ecole d'Athlétisme

1.815 Km

137 arrivants

50	DUMARTIN T	00:09:10
114	MIRABEN R	00:10:19

Course 24 Benjamins

2.345 Km

257 arrivants

47	PICHON M	00:09:31
145	HEGOBURU N	00:10:28
191	NICOLAS J	
194	FORESTIER V	
219	MINJON G	

Course 25 Benjamines

2.345 Km

229 arrivants

158	CHATAGNE M	00:12:03
199	FAIVRE A	00:12:47
202	BOISLEVE C	00:12:50
211	DOLLEY E	00:13:09

Course 26 Minimes garçons

3.865 Km

201 arrivants

58	LARBRE N	00:15:29
59	GAUTRAND .	00:15:29

Course 27 Minimes filles

2.345 Km

233 arrivants

33	SALLEFRANQUE L	00:09:39
39	ARCHAT M	00:09:43
61	DUBOS F	00:09:55
64	BENTEJAC M	00:09:59
88	TORTOSA F	
138	ALLEE L	00:10:57
139	BUGNET A	00:10:58
155	CRUCHON V	00:11:04



GUJAN MESTRAS Gujan le 28 novembre 2004 (suite)

Course 29 Cadettes

3.865 Km

71 arrivants

8 EL GHAZI S 00:15:57

Course 33 Cross court

4.305 Km

251 arrivants

97 CECILE J 00:16:21

148 LECOCHÉ D 00:18:01

Course 30 Cadets

4.305 Km

138 arrivants

66 TURIN J 00:16:46

71 FEDOU C 00:16:59

81 FIMAT D 00:17:23

109 LAJUS C 00:18:43

Course 35 Espoirs - Seniors - AS M

9.905 Km

188 arrivants

101 AUVRAY S 00:37:21

111 MOOG N 00:38:09

133 EDMOND P 00:39:41

134 MECIE A 00:39:43

144 ANON A 00:40:29

Vethathlon

176 arrivants

12 BORDAS

46 DUBOUILH





CROSS DE ST SULPICE ET CAMEYRAC (Poussinades 2ème journée) St Sulpice le 05 décembre 2004

ECOLE ATHLE	1140m		
25	ALEXANDRE Juliette		05m32s
44	GUYOT Marie		05m45s
87	DELRIEU Romain		06m24s
91	MIRABEN Romain		06m36s
102	CHARTAUD Camille		06m54s
sur122			

POUSSINES	1140m		
2	DIHARCE Lea		04m42s
21	DE RUL Charlene		05m18s
27	BRIVAL Audrey		05m24s
31	RAFFAUD Solene		05m28s
54	ALEXANDRE Clementine		05m48s
56	LAUGA Marina		05m49s
71	VIDAL Melanie		06m38s

Sur 77			
POUSSINS	1140m		
6	HATZISMALIS Dimitri		04m31s
	DUPAU Théo		
32	PRUVOST Louis		04m58s
37	PRUD'HOMME Clement		05m02s
48	DUCASSE Laurent Maxime		05m21s
sur60			



Texte et "Paroles"

Jean Pierre GARNUNG

Mise en page

Jean Pierre GARNUNG

Photos J.P GARNUNG

Directeur de la Publication

Joëlle JEAN



31ème CROSS du C.A.BEGLAIS et de la VILLE de BEGLES
Parc de Mussonville le 19 décembre 2004

ES M COURSE 12 Scratch 7137m

9	DUPUY David
13	EZZHER Mohamed
41	MAALI Jamal
53	MECIF Ahcene
61	AUVRAY Stephane
67	CECILE Jean Christophe
73	EDMOND Pascal
75	CHANTREL Vincent
77	ANON Alain
86	LECOCHE David
Sur 93 arrivants	
4ème par équipe	

CAM COURSE10 CADETS 3131m

8	BELAID Cyril
11	TURIN Julien
17	FIMAT David
23	FEDOU Clement
26	VITALIS Cedric
Sur 28 arrivants	
1er par équipe	

ESVF COURSE 11 E/S/V/F Scratch 4652m

7	BARBOTEAU Sylvia	V1
14	DUBARRY Marie	V1
16	GRUSZKA Danielle	V1
31	MILICE Marie Christine	V1
34	CHATAGNE Monique	V1
38	JOANDET Caroline	V1
Sur 44 arrivants		
3ème par équipe		

V3 4M COURSE 1 Scratch 3131m

6	BAUTO Edouard	V3
14	DUBOIS Rene	V4
Sur 19 arrivants		

V2M V2 M 4652m

13	LAVAUD Roland	V2
34	CALAMY Yves	V2
Sur 43 arrivants		

V1M COURSE 2 6173m

15	BLANCHEMAIN Hubert	V1
17	SABY Philippe	V1
24	ALONSO Sylvestre	V1
31	SOULACROIX Alain	V1
37	NAPAL Jean-claude	V1
39	AMOUROUX Lionel	V1
44	DUBOUILH Jean-marie	V1
63	COLINET christophe	V1
64	MEYER Eric	V1
73	NOGUES Eric	V1
Sur 82 arrivants		
2ème par équipe		

BE MI F COURSE 6 Scratch 2545m

4	ARCHAT Marie	MI
10	SALLEFRANQUE Laetitia	MI
17	TORTOSA Fanny	MI
21	BENTEJAC Marie	MI
29	SABY Pauline	BE
32	FIMAT Julie	MI
33	SANCHEZ GIL Julie	MI
44	CRUCHON Vanessa	MI
57	VITALIS Audrey	BE
Sur 57 arrivants		
1ere par équipe		

BM COURSE 7 2545m

15	HEGOBURU Nicolas	BE
25	FRANCOLON Christophe	BE
29	FORESTIER Vincent	BE
30	NICOLAS Jeremy	BE
39	LENAIN Thibaud	BE
43	MINJON Ghislain	BE
Sur 50 arrivants		
3ème par équipe		





**31ème CROSS du C.A.BEGLAIS et de la VILLE de BEGLES (suite)
Parc de Mussonville le 19 décembre 2004**

MM COURSE 8 2838m

10	GAUTRAND Vincent	MI
13	LARBRE Nicolas	MI
35	SOLABERRIETA Xavier	MI

Sur 38 arrivants

CA JU F COURSE 9 Scratch 2838m

2	EL GHAZI Soukaina	CA
21	LANNIE Marion	JU

Sur 22 arrivants

PO EAF COURSE 4 Scratch 1317m

3	DIHARCE Lea	PO
4	PELTIER BONNEAU Leila	PO
21	DE-RUL Charlene	PO
22	BRIVAL Audrey	PO
26	KUSANGAY Godelive	PO
28	SINQUIN Faustine	PO
33	DUMARTIN Julia	PO
35	GUYOT Marie	EA
36	LAUGA Marina	PO
56	COLOGNI Eva	EA
60	CERVANTES Julie	EA

64	CAZEAUX Cyndie	EA
67	DABITCH Anna	EA
69	BLANC Laetitia	EA
70	GRAS Anna	EA

Sur 73 arrivants
1er par équipe

EAM COURSE 5 EAM 1317m

6	ALONSO David	EA
7	DUMARTIN Thibault	EA
13	JOUBERT Florian	EA
15	DELRIEU Romain	EA
21	RABECHAULT Antoine	EA

Sur 22 arrivants

POM POM 1317m

8	HATZISMALIS Dimitri	PO
30	BOUSSAHA Pierre-sofien	PO
38	PRUD'HOMME Clement	PO
41	DUPAU Theo	PO
47	JALET Damien	PO
53	BRAJOU Nicolas	PO

Sur 54 arrivants



Mois de FEVRIER

**BLANCHEMAIN HUBERT,
CHANTREL VINCENT, CHATAGNE
MELANIE, DUBARRY MARIE,
FEDOU CLEMENT, FORESTIER
VINCENT, HEGOBURU NICOLAS,
LOUBEAU MICHEL, NAPAL JEAN-
CLAUDE, ROUSSEAU JEAN
CHARLES, TORTOSA FANNY, VI-
GNALS ERIC,.....**

INTERNET

Vous qui avez internet recevez les infos rapidement pour cela donnez votre adresse email à Stéphane ou envoyez lui un email à son adresse auvraystephane@neuf.fr



CHAMPIONNAT DE GIRONDE Bazas
Bazas le 9 janvier 2005

Résultats équipes : BENJAMINES 1950m Sur 96 arrivants

14 266pt q CA BEGLAIS 1 36 (36), 69 (662), 74 (525), 87 (711)

36 9'36" qe CHATAGNE Melanie

69 qe FAIVRE Agathe

74 qe BOISLEVE Celia

87 qe ESQUINES Cindy

CADETTES FILLES 3200m Sur 31 arrivants

2 13'57" qi EL GHAZI Soukaina

Résultats équipes : MINIMES FILLES 2650m Sur 83 arrivants

4 82pt q CA BEGLAIS 1 14 (565), 17 (635), 21 (593), 30 (524)

14 12'23" qe ARCHAT Marie

17 12'41" qe SALLEFRANQUE Laetitia

21 qe TORTOSA Fanny

30 qe DUBOS Fanny

34 qi BENTEJAC Marie

56 qi CRUCHON Vanessa

Résultats équipes : E/S/V FEMMES 4300m Sur 48 arrivants

4 55pt q CA BEGLAIS 1 6 (704), 12 (705), 13 (798), 24 (854)

7 131pt q CA BEGLAIS 2 25 (697), 33 (698), 34 (547), 39 (699)

6 18'23" qe BARBOTEAU Sylvia

12 19'29" qe DUBARRY Marie

13 19'33" qe GRUSZKA Danielle

24 qe PETIT Evelyne

25 qe MONTANE Laurence

33 qe MILICE Marie Christine

34 qe CHATAGNE Monique

39 qe JOANDET Caroline



Résultats équipes : BENJAMINS 1950m Sur 109 arrivants

13 207pt q CA BEGLAIS 1 18 (788), 46 (770), 62 (794), 81 (791)

17 qe PICHON Matthis

45 qe NICOLAS Jeremy

61 qe FORESTIER Vincent

80 qe FRANCOLON Christophe

BAZAS EN IMAGES



**CHAMPIONNAT DE GIRONDE Bazas (suite)**
Bazas le 9 janvier 2005**Résultats équipes : CADETS 4300m Sur 62 arrivants**

3 71pt q CA BEGLAIS 1 6 (566), 19 (608), 20 (396), 26 (591)

6 16'43" qe BELAID Cyril

18 qe TURIN Julien

19 18'13" qe FEDOU Clement

25 qe FIMAT David

MINIMES MASCULINS 3050m Sur 81 arrivants

20 12'44" qi GAUTRAND .vincent

22 qi LARBRE Nicolas

61 qi SOLABERRIETA Xavier

Résultats équipes : CROSS COURT 3550m Sur 56 arrivants

9 111pt q CA BEGLAIS 1 33 (326), 35 (157), 43 (461)

32 qe CECILE Jean Christophe

34 qe CHANTREL Vincent

39 qe LECOICHE David

Résultats équipes : E/S MASCULINS 8150m Sur 79 arrivants

4 83pt q CA BEGLAIS 1 4 (753), 11 (785), 32 (521), 36 (1053)

4 28'01" qe EZZHER Mohamed

11 28'48" qe DUPUY David

32 qe MAALI JAMAL (Mar)

36 qe BORDAS Christophe

50 33'55" qi MECIF AHCENE (Alg)

54 qi AUVRAY Stephane

64 qi ANON Alain

Résultats équipes : VETERANS MASCULINS 7050m Sur 165 arrivants

7 198pt q CA BEGLAIS 1 18 (75), 24 (29), 25 (397), 64 (28), 67 (253)

18 528pt q CA BEGLAIS 2 71 (82), 75 (254), 107 (159), 136 (4), 139 (162)

18 28'01" qe BLANCHEMAIN Hubert

24 28'20" qe SABY Philippe

25 28'23" qe ALONSO Sylvestre

64 qe SOULACROIX Alain

67 qe LAVAUD Roland

71 qe AMOUROUX Lionel

75 30'53" qe DUBOUILH Jean-marie

107 qe FAIVRE Philippe

136 qe BAUTO Edouard

139 qe NOGUES Eric





6 HEURES de Floirac le 02 octobre 2004

9ème Equipe du C.A. Bèglais

LAVAUD Roland-NUEZ Alain-NUEZ Marie France-LAVAUD Annie

73, 204km

RONDE de PAREMPUYRE le 17 octobre 2004

10km

4ème Sandrine PICARD

46' 27 1ère(V1)

EKIDEN DE BORDEAUX le 24 octobre 2004

42, 195km

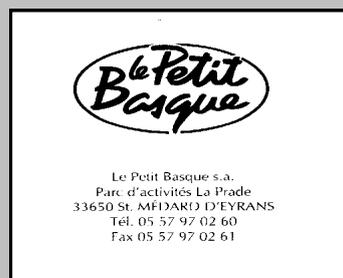
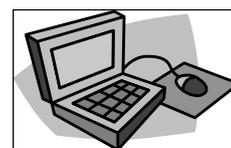
CA BEGLAIS 35ème sur	en	3 h 06 m 07	
5km MONTANE Laurence		22 m 45 s	4m33
10km BARBOTEAU Sylvia		40 m 20 s	4m02
5km HERNANDEZ Emilie		24 m 28 s	4m53
10km DUBARRY Marie		44 m 21 s	4m26
5km PICARD Sandrine		22 m 22 s	4m28
7, 195km GRUSZKA Danielle		31 m 51 s	4m25



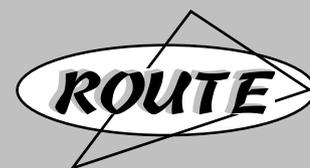
INTERNET

Vous pouvez toujours consulter notre site internet ou vous y trouverez les résultats avec quelques photos et aussi le fil infos de dernière minute. Un lien a été fait avec d'autres clubs, Comité et FFA ou vous pourrez trouver peut être ce que vous recherchez.

<http://cabeglais.athle.free.fr>



RÉSULTATS



10km des Quais de BORDEAUX le 11 novembre 2004

223 DUBOIS RENE 45:30 1e VETERAN 4 H
358 NAPAL MARYSE 52:19 5e VETERAN 2 F
359 NAPAL J CLAUDE 52:21 104e VETERAN 1 H
Sur 478 arrivants

BEHOBIE SAN SEBASTIAN le 14 novembre 2004

20km 10914 arrivants

	Temps réel	Temps officiel
MAALI Jamal	1h 16' 58''	1h 18' 14''
ALONSO Sylvestre	1h 17' 50''	1h 18' 44''
SABY Philippe	1h 17' 30''	1h 18' 45''
NAPAL J, Claude	1h 20' 25''	
DUBOUILH J, Marie	1h 21' 35''	1h 22' 50''
CHATAGNE Alain	1h 23' 00''	1h 24' 16''
CERDA Christian	1h 28' 53''	1h 39' 52''
BAUTO Edouard	1h 31' 30''	1h 36' 31''
MEYER Eric	1h 37' 32''	1h 48' 31''
MILICE Christine	1h 39' 15''	1h 40' 34''
CHATAGNE Monique	1h 39' 20''	1h 43' 24''
PELAGE Bénédicte	1h 40' 57''	1h 44' 55''
JOANDET Caroline	1h 42' 49''	1h 53' 42''
ROUSSEAU J, Charles		1h 52' 36''
POUGNET Isabelle	2h 11' 53''	2h 22' 52''
JOANDET Franck	2h 13' 21''	

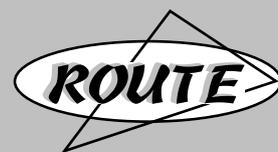


**Le Petit
Basque**

Le Petit Basque s.a.
Parc d'activités La Prade
33650 St. MATHIEU D'EYRANS
Tél. 05 57 97 02 60
Fax 05 57 97 02 61



RÉSULTATS



CORRIDA PEDESTRE D'ARCACHON le 12 décembre 2004

10km

35ème DURAND Patrick	37' 43 9e V1
293ème VITALIS Cédric	44' 27 3e Ca
680ème DUMARTIN Patrick	52' 06 207e Se

10km des Quais de BORDEAUX le 11 novembre 2004

10km MARCHE

20 LAURENCE BOURDELEAU	01:14:28 4e VETERAN 1 F
24 CHANTAL LANNIE	01:19:04 6e VETERAN 1 F
25 MARION LANNIE	01:20:45 1e JUNIOR F



QUALIFIES CHAMPIONNAT DE FRANCE SUR ROUTE

Janvier

Qualifiés pour les Championnats de France 2005

10km: Sandrine PICARD-Edouard BAUTO-Roland LAVAUD

Marathon:.....

Semi-marathon:.....

LES CHAMPIONS DE LA SAISON 2003/2004

CHAMPION de GIRONDE

Cross

Cenon Palmer le 11/01/04
René DUBOIS (V4)

Piste

Libourne le 29 mai 2004
Célia SANTANDER (BEF) 50m
Célia SANTANDER (BEF) Longueur
Célia SANTANDER (BEF) Triathlon

Route

10km Haillan le 4 avril 2004
René DUBOIS (V4)

Marathon de St Selve 18 avril 2004
Danielle GRUSZKA (V1)
René DUBOIS (V4)

Semi Marathon Lège Cap Ferret 16 mai 2004
René DUBOIS (V4)

CHAMPION d'AQUITAINE

Cross

Prignac et Marcamps le 18 janvier 2004
René DUBOIS (V4)

Salle

Stadium Le Lac le 24 janvier 2004
Pierre DARROT (V5) Poids
Pierre DARROT (V5) 60m
René DUBOIS (V4) 1500m

Route

10km Haillan le 4 avril 2004
René DUBOIS (V4)

Marathon de St Selve 18 avril 2004
Danielle GRUSZKA (V1)
René DUBOIS (V4)

Semi Marathon Lège Cap Ferret 16 mai 2004
René DUBOIS (V4)

CHS Ekiden

La teste le 20 juin 2004

Dernière mise à jour le
30 decembre 2004

Laurence MONTANE
Sylvia BARBOTEAU
Danielle GRUSZKA
Emilie HERNANDEZ
Marie DUBARRY
Sandrine PICARD

Piste

Talence le 02 mai 2004
Sandrine PICARD (V1) 1500m
René DUBOIS (V4) 1500m-
Pierre DARROT (V5) Disque -Javelot

Pessac le 05 juin 2004
Sandrine PICARD (V1) 800m

Bègles
Pierre DARROT Triathlon

Pau le 30 juin 2004
Elodie BADARD (MF) Hauteur
Elodie BADARD (MF) Disque
Célia SANTANDER (BEF) 50m
Julie FIMAT (BEF) 100m

PARTICIPATION Chpt France

Equip Athlé (MF)

Dreux le 1er et 2 mai 2004
Elodie BADARD-Céline DIEZ
Kimberly SANH-Céline BOURDELEAU
Fanny DUBOS-Stacy MUTOMBO
Xavier DIEZ (Juge)

Pointes Or (MF)

Bry/Marne 3 et 4 juillet
Elodie BADARD-Céline DIEZ

CHS 10km

Tours le 27 juin
David DUPUY (SM)

Marathon

Dunkerque le 26 septembre 2004
Sylvia BARBOTEAU (V1)

Critérium National salle Bx Lac
René DUBOIS 1500m-3000m

