



# LE RACONTOIR

Toute l'actualité du Racing Club Nantais

11 Avril 2018



- Samedi 14 Avril -

à Vallet  
Sortie Mensuelle  
de Marche Nordique

- Samedi 14 Avril -  
et  
- Dimanche 15 Avril -

à Bouaye  
Départementaux de relais,  
marche et Épreuves combinées

- Samedi 21 Avril -

à Nantes  
Régionaux d'athlétisme  
Sport Adapté

- Samedi 21 Avril -  
et  
- Dimanche 22 Avril -

à Nantes  
Marathon de Nantes

## Marcheurs/Marcheuses

N'oubliez pas  
de réserver  
vos **9 et 10 Juin**

Pour le  
**Stage Sportif  
des Sables d'Olonne**

## Marche Nordique & Athlé Santé

Un très grand merci à toute la section de NANTES pour ce bel accueil lors de la mensuelle Marche Nordique.

Cette année la sortie mensuelle était jumelée avec la MNT et les participants à cette sortie ont été nombreux à suivre les deux très beaux parcours, dans la vallée du Cens et sur les bords de l'Erdre.

Merci aux organisateurs et bénévoles de toutes les sections du RCN, dont je ne citerai aucun nom pour ne pas en oublier, qui ont su mobiliser en amont comme le jour même toute leur bonne volonté pour que cette manifestation d'envergure nationale soit une réussite pour tous.



Merci encore pour ces moments d'union de la Marche Nordique en terre RCN. Vive la Section de NANTES, Vive la Nordique Nantaise, Vive la Marche Nordique.

Noubliez pas de répondre à notre grande enquête en ligne sur l'activité de la Marche Nordique en général au RCN (sur le site du club, rubrique "actualités du club").

## Hors Stade

Le printemps marque le retour des nombreuses courses hors-stade.

Les 6h de Vallet, organisée le Samedi 24 Mars par la section Valletaise du RCN a rassemblé plus de 50 athlètes sur une course d'endurance en solo ou en relais. A noter la victoire d'Erik CLAVERY ancien athlète du RCN et champion du monde de Trail en 2011. Les spécialistes des courses d'endurance étaient bien présents à Vallet !



Le Dimanche 1er Avril fut une journée fructueuse pour les athlètes du RCN sur les routes de la région. Les foulées de Saint Sébastien avec sa course majeure le 10km toujours très prisée pour réaliser de beaux chronos a souri à Khmaies ABBASSI qui l'emporte en 30"46 (performance N4). Côté RCN, 45 athlètes ont participé à cette course et 10 d'entre eux ont réalisé le niveau de performance pour les championnats de France de 10km rien que ça !! Le même jour du côté de Chavagne en Bretagne, Gwenael HELLEUX l'emporte sur 10km en 33'54, Félicitations !

Quelques jours plus tard, le Samedi 7 Avril, la section Loire-Divatte du RCN était sur le front pour organiser sa traditionnelle course nature des Sentiers des vignes. Plus de 513 participants entre les courses jeunes, le 10km, le 20km et le 30km. Les athlètes du club étaient au rendez-vous car Maxence SERISIER l'emporte sur la course jeune, Isabelle BAUNAY et Julien BRENELIERE sur le 10km et Natacha FOUILLET et Laurent CHENARD sur le 30km.

## Handi Sport & Sport Adapté

Le Samedi 21 avril la section sport adapté du Racing Club Nantais organisera et participera à domicile au Championnat Régional SA au Stade Michel Lecoindre à Nantes. Notre section Sport Adapté compte une trentaine d'adhérents et le 21 avril nous allons recevoir une centaine d'athlètes. C'est l'occasion de participer à une formidable compétition auprès d'athlètes motivés et attachants.

Nous avons besoin d'une dizaine de bénévoles pour tenir le bar et aider à la compétition sur le stade entre 9h et 17h.

Si vous êtes motivé et disponible merci de contacter Jean-Claude Pidoux : pidoux.jean-claude@orange.fr, 06 81 82 62 27

## Championnat régional d'Athlétisme de Sport Adapté



## Athlé Compétition - Jeunes

### Stage jeune à La Baule

Le Stage jeune du Racing Club Nantais, a eu lieu les 24 et 25 Mars 2018 à La Baule. Ce week-end a été l'occasion pour nos 48 jeunes athlètes de se perfectionner sur leurs épreuves de Triathlon. Dans la bonne humeur, et avec la présence du soleil nos Benjamins – Minimes ont pu profiter au maximum des installations et de leurs camarades.



### Meeting jeune de Saint Brévin Les Pins : des athlètes et des jeunes juges

Ce samedi 7 avril a eu lieu un triathlon Benjamins – Minimes à Saint Brévin Les Pins, seulement 5 jeunes y ont participé mais il ont plutôt bien performé. Lors de cette compétition a eu lieu l'évaluation écrite jeune juge ! 4 jeunes juges du RCN y ont pris part, et tous ont validé leurs évaluations ! Bravo à eux !!

### Kid athlé à Orvault

Ce samedi 7 avril a aussi eu lieu le kid athlé Éveil Athlé Poussins organisé par le SCO Orvault, une trentaine d'éveils et de poussins du RCN ont pris part à cette rencontre ! Bravo à eux !



### À venir :

Le 14 et 15 avril 2018 auront lieu les championnats départementaux d'épreuves combinées, de relais et de marche à Bouaye ! Un grand nombre de jeunes est inscrits, ce qui est encourageant quant à la participation aux compétitions de nos jeunes.

#### En effet :

- 45 jeunes sont inscrits aux championnats départementaux de Marche Athlétique. 14 Éveils prendront part au 500m, 20 poussins au 1000m, 9 Benjamins - Benjamines marcheront 2000m et pour finir 2 Minimes sont inscrits au 3000m Marche !

- 57 Benjamins – Minimes inscrits aux épreuves combinées ! Plus précisément 16 minimes filles sont inscrites à l'heptathlon, 8 minimes garçons à l'octathlon, 13 benjamins et 20 benjamins au tétrathlon. -12 Minimes sont inscrits aux relais 8-2-2-8, nous aurons deux équipes filles et 1 équipe garçons et poussins du RCN ont pris part à cette rencontre ! Bravo à eux !

## Athlé Compétition - Cadet et +

La saison estivale approche, place à la piste avec son lot de meetings, de championnats et bien-sûr les Interclubs les 6 et 20 mai 2018.



Le week-end de Pâques a marqué le début de la préparation des Interclubs, du 31 mars au 2 avril, 75 athlètes et 10 entraîneurs étaient rassemblés à la Rochelle pour le traditionnel stage de préparation, entraînements et cohésion étaient les objectifs de ce stage. Près d'une dizaine d'heures d'entraînement durant le week-end encadré avec envie et dynamisme par les entraîneurs du club et suivi avec énergie par les athlètes, les temps en dehors de la piste ont permis de renforcer la cohésion entre les athlètes et développer l'esprit Interclubs ! Rdv les 6 et 20 mai pour cette belle aventure collective.

Les Lanceurs ont lancé la saison estivale en compétition, à St Brévin le Dimanche 8 avril, 12 d'entres-eux étaient présents !



La performance du meeting côté RCN est signée Aloys DE TERNAY qui explose son record personnel au Lancer du Marteau avec un jet à plus de 46m20.