

Edition n° 21 .

Janvier 2016

Journal de l'ESVA Beaufort.

(Club de course à pied et de marche nordique).



**Le club compte plus de 200 licenciés au mois de janvier 2016.
(127 hommes et 76 femmes).**

Ce journal du club permet chaque année d'écrire la mémoire de l'ESVA, c'est aussi une vitrine sur la vie du club, ouverte à tous les visiteurs du site . Le journal du club est complémentaire du site du club , ce dernier offrant les informations quotidiennes, notamment à travers le forum. Ce journal est composé des articles de presse sur le club durant l'année passée. Bonne lecture.

Sommaire du journal ;

Edito du président de l'ESVA .

Bonjour à tous,

Une nouvelle année commence, 2016, année olympique.

Cette échéance olympique me fait penser, d'un point de vue athlétisme, aux 4 années cycliques qui sont évoquées en assemblée générale au niveau de la Fédération, de la Ligue et du département pour penser stratégie, sur 4 ans, pour développer l'Athlétisme en France.

Cela me fait rebondir sur les messages sur le forum concernant les Jeunes au sein de notre club, et sur la réunion de bureau que nous avons organisé.

Notre club de course sur route, affilié à la FFA, doit aussi intégrer par son affiliation à la FFA la notion de performance, de chronos, de qualification à des Championnats. Ce qui nécessite de répondre à tous les coureurs et encadrants qui souhaitent trouver dans le club une structure pour progresser et franchir des étapes en termes de performance.

L'essence du club, basé sur la convivialité, ne doit pas limiter le développement athlétique.

A nous de trouver ensemble cette communion à l'intérieur du club.

Le Journal du club concocté par Jean Pierre met très bien en avant ces 2 côtés du club, avec des articles sur les résultats et des articles sur des moments partagés.

Pour cela, au sein du bureau, nous évoquons l'organisation de sorties club et rappelons que le club organise une épreuve le Dimanche 02 Octobre 2016 qui nécessite votre support.

Je vous souhaite une belle année 2016.

Les articles de presse ;

- 1) Belle présence de l'ESVA aux 10 km de Sarrigné.
- 2) Semi-Marathon de Saint-Sylvain.
- 3) Catherine Thomas Pesqueux remporte Pellouailles-Angers.
- 4) Jour de gloire pour l'ESVA à Mûrs-Erigné.
- 5) L'ESVA se distingue à Rou-Marson.
- 6) La marche nordique avec l'ESVA.
- 7) Thomas Pesqueux réussit son 1er marathon au Mont-Saint- Michel .
- 8) L'ESVA prépare son 20 ème semi-marathon.
- 9) Semi-Marathon ; Les entreprises se préparent.
- 10) Jean Pierre Besnard ; le coureur déguisé.
- 11) Une championne du monde vétéran sur 10 km à l'ESVA.
- 12) Catherine Thomas Pesqueux enchaîne les victoires.
- 13) Affiches du 1er et 20 ème semi-marathon de Beaufort.
- 14) Semi-marathon ; les bénévoles salués.
- 15) Deux beaufortaises au championnat de France de marathon.
- 16) L'argent pour Catherine Thomas Pesqueux au marathon de Rennes.
- 17) L'ESVA prépare le 41 ème Cross du Courrier de l'Ouest.
- 18) Marc Pauvert, ça va décoiffer à Pignerolles.
- 19) La Méritré ; tous les records battus pour le Téléthon.
- 20) A l'ESVA , la famille Boussard court et marche.
- 21) Thomas Pesqueux démarre fort en 2016.

Sur le site de l'ESVA , dans la rubrique ; ½ marathon, vous trouverez toutes les information sur la 20 ème édition du 10 km et semi-marathon de Beaufort.

► Beaufort-en-Vallée. Belle présence de l'ESVA aux 10 km de Sarrigné



Plus de 30 de coureurs de l'ESVA sur la ligne de départ des 10 km.

Avec plus d'une soixantaine de coureurs aux foulées de Sarrigné, dimanche 15 mars, le club de course à pied beaufortais s'est illustré aussi individuellement. Dans la continuité de ses dernières victoires au trail de Saumur et du semi-marathon de Saint-Sylvain-d'Anjou, Catherine Thomas Pesqueux a enlevé dans la catégorie femmes les épreuves du 5 et 10 km. Jamela Bougarèche a pris une très belle 5^e place sur les 10 km. Chez les hommes, Baptiste Aubry n'a pu prendre que la 15^e place sur les 10 km. Sur la distance des 5 km, le cadet Marc Pauvert a pris une très belle 3^e place, le jeune Alexandre Laurens termine juste derrière à la 5^e place.

En ce début de saison des courses sur route, l'Entente Sportive Val d'Anjou sera encore très bien représentée sur les épreuves de la région et notamment le 29 mars au semi-marathon de Nuillé. On retrouvera évidemment Catherine en tête de course, avec cette année, la découverte du marathon et sa distance mythique des 42 km, en effet, Catherine prendra le départ du marathon du Mont-Saint-Michel le 31 mai.

Les deux entraîneurs du club, Eric Senée et Joël Richard trouvent que la préparation hivernale porte vraiment ses fruits quel que soit le niveau des athlètes.

Perfs au rendez-vous

ATHLETISME – Semi-marathon de Saint-Sylvain. Dans des conditions climatiques optimales, Patrick Menar et Catherine Thomas-Pesqueux ont signé de beaux chronos.



Saint-Sylvain-d'Anjou (hier). Les lauréats : Catherine Thomas-Pesqueux et Patrick Menar. Photos CO - Michel DURIGNEUX.

On en parle

Catherine Thomas Pesqueux remporte Pellouailles - Angers

Après avoir remporté le 29 mars le semi-marathon de Nuallé, Catherine Thomas-Pesqueux, licenciée à l'Entente Sportive Val d'Anjou Beaufort, a créé l'exploit dimanche en finissant à la première place de la 67^e édition de la course en ligne Pellouailles - Angers. « J'ai fait un sacré chrono cette année, commente l'athlète. Il y a 3 ans lorsque j'avais gagné en 1h1 minute et 13 secondes. Cette année, je pulvérise ce temps de plus de 6 minutes,

J'ai vraiment franchi un nouveau palier. En ce moment, je prépare le marathon du Mont-Saint-Michel qui aura lieu le 31 mai. Je suis très confiante et à l'entraînement, c'est nickel. J'y vais pour me qualifier pour les championnats de France de la discipline.

« Catherine Thomas-Pesqueux porte haut les couleurs de l'ESVA, après ses titres de championne de France vétérane sur 10 km et semi-marathon », ajoute son entraîneur Eric Sénéé.



On en parle

Jour de victoire pour l'ESVA

Vendredi 8 mai est aussi jour de victoire pour l'ESVA Beaufort, Catherine Thomas-Pesqueux, championne de France Vétérane de semi-marathon, n'a pas eu de mal, à enlever le titre de championne départementale des 10 km à Mûrs-Érigné en 35 minutes 55 soit à près de 17 km/h. Karine Panaget termine à la 5^e place, Yvonne Renault, Marie-Thérèse Duez et Christine Durand ont aussi porté haut les couleurs du club.

Chez les hommes Baptiste Aubry finit parmi les premiers. Non loin derrière, on trouve François Boussellin,

Arnaud Panaget, François Servats, Damien Esnault et l'entraîneur Eric Séné.

Le président du club, Jérôme Brétécher tient à souligner « la diversité des 200 licenciés, certains choisissent des distances courtes, comme le 10 km et d'autres plus longues, comme le marathon. On peut être aussi licencié au club et ne pas faire de compétition. » Le 4 octobre, le club fêtera le 20^e anniversaire du semi-marathon et 10 km de Beaufort. Il y aura aussi, ce jour-là, en nouveauté une marche nordique de 9 km.



On en parle

L'ESVA se distingue à Rou-Marson

Dimanche, les 10 km et le semi-marathon de Rou-Marson ont été disputés. De nombreux podiums sont revenus aux coureurs de l'ESVA. Une deuxième place pour Christine Durand, en très grande forme en ce moment. Nicolas Le Clainche et Pierre Cyril ont fait un bon classement aussi sur les 10 km.

Sur le semi-marathon, de nombreux coureurs ont réalisés de bons résultats dans différentes catégories. Patrice Piquet est 5^e de l'épreuve. Jean

Chantreau, Sophie Davaine, Marie-Thérèse Duez, Pascal Bulte et Jérôme Poupée ont terminé en bonne place. Après avoir couru le marathon du Mont-Saint-Michel, il y a une semaine, Christian Mouteau a terminé avec un bon chrono ce semi-marathon, très bien organisé et devenu au fil du temps une épreuve appréciée par les coureurs de l'ESVA.

Le club a pris la deuxième place du classement des clubs les plus représentés.



On en parle

Marche nordique avec l'ESVA

L'Entente sportive Val d'Anjou de Beaufort, club de la course à pied et de marche nordique, propose régulièrement des sorties. Samedi 4 juillet, Lydie Boucher a donné rendez-vous à La Ménitrie pour une balade de 10 km, en marche nordique, le long de l'Authion bordé de champs de maïs, de tournesols et même de quinoa. « La pratique de la marche nordique nécessite un bon usage des bâtons », insiste Lydie, l'entraîneuse de marche nordique, avec Joël Richard.

Chaque sortie commence et se termine par une petite séance d'étirements. Outre les bienfaits physiques procurés par cette activité, l'aspect découverte du milieu n'est pas à négliger. Les nombreux ponts de pierre sur la rivière ont fait le bonheur des participants.

La prochaine sortie aura lieu demain, à l'étang de Joreau, à Gennes. Le rendez-vous est fixé à 19 h 30 pour une sortie de 10 km.

Renseignements : www.esva.fr.



Thomas-Pesqueux réussit son 1^{er} marathon

Titrée au championnat de France des 10 km et au semi-marathon de Beaufort, Catherine Thomas-Pesqueux, professeur d'EPS au collège beaufortais, s'est lancé un nouveau défi cette année : courir le marathon avec sa distance mythique de 42,195 km. Avec les précieux conseils de son entraîneur de l'ESVA Beaufort, Eric Sénée qui lui a établi un plan d'entraînement sur deux mois. Chaque semaine, Catherine courait entre 110 à 130 km.

« Je suis comblée »

Dimanche 31 mai, elle a pris le départ du marathon du Mont-Saint-Michel sans ambition de classement, juste pour découvrir la distance. « Je suis partie sur une base de 15 km par heure, en cherchant à être la plus régulière possible, indique-t-elle. Au fil des kilomètres, je me suis retrouvée en quatrième position parmi les féminines. C'est alors qu'autour de 33 km, sous les encouragements du public, j'ai dépassé une coureuse roumaine en difficulté.



Sur la troisième marche, Catherine Thomas-Pesqueux complète un joli podium.

C'est ainsi qu'au final, je monte sur la troisième marche du podium au côté d'une Éthiopienne et d'une Kenyane. Je suis bien sûr comblée d'être la première Française sur ce célèbre marathon. » Avec un beau chrono de 2 h 53, Catherine s'est qualifiée pour le

prochain championnat de France de marathon qui aura lieu à Rennes fin octobre. Eric Sénée tient à préciser que tout le monde peut courir le marathon à condition de bien s'y préparer quel que soit son niveau, celui de Catherine est de la classe nationale.

MARDI 9 JUIN 2015

L'ESVA prépare son 20^e semi-marathon

L'assemblée générale de l'ESVA Beaufort, du club local de course à pied et de la marche nordique comprenant 127 hommes et 73 femmes s'est tenue vendredi 19 juin. Assisté par le secrétaire Eric Eychenne et le trésorier Edouard Ebener, le président du club Jérôme Brétécher a évoqué les résultats de plusieurs licenciés qui se sont illustrés. Comme Catherine Thomas Pesqueux qui vient de prendre la 3^e place chez les femmes au marathon du Mont-Saint-Michel, le cadet Marc Pauvert et l'espoir Baptiste Aubry.

La marche nordique a des adeptes

Sur les courses nature (trails) de plus en plus nombreuses, on retrouve le maillot du club en bonne place aux quatre coins de France et y compris sur les plus hauts sommets des Alpes. Eric Sénée et Joël Richard ont souligné leur plaisir d'entraîner surtout lorsque les athlètes améliorent leur chrono ou réalisent leurs premiers 10 km, semi-marathon, marathon avec de bonnes sensations, résultat d'une préparation bien adaptée. Les entraîneurs diplômés pour la marche nordique, Joël Richard et Lydie Boucher ont fait une analyse de



Jérôme Brétécher, président de l'ESVA Beaufort.

l'évolution de la marche nordique, plus sportive avec l'usage des bâtons que les randonnées, moins traumatisantes pour les articulations que la course à pied, cette discipline nouvelle sans compétition, peut pousser à moins d'assiduité lors des sorties proposées. Le 4 octobre prochain aura lieu la 20^e édition des 10 km et semi-marathon de Beaufort. Ce jour-là, il sera proposé, un circuit de marche nordique, ouvert à tous, en plus des courses enfants. Site : esva.fr.

Semi-marathon : les entreprises se préparent

En cette période estivale, il est motivant de courir pour bien se préparer pour une prochaine compétition, comme le 10 km et le semi-marathon de Beaufort qui auront lieu dimanche 4 octobre. La préparation sera d'autant plus efficace si l'on s'y prend longtemps à l'avance.

De nombreuses associations ou entreprises participent à l'épreuve beaufortaise. C'est le cas de la société Vilmorin, à La Ménitère, qui n'a manqué aucune édition jusqu'à aujourd'hui et qui sera présente pour le 20^e anniversaire de l'épreuve. Vilmorin a même remporté le « challenge entreprises » l'année où l'entreprise avait fait venir 15 coureurs hollandais aux côtés de ses 25 coureurs locaux.

Aujourd'hui dans ses effectifs, on trouve de très bons coureurs comme Nicolas Mazé, Vincent Grégoire ou Sébastien Conte. Après avoir couru plusieurs fois le 10 km, certains sont tentés pour passer sur le semi-marathon, c'est le cas de Claudia Guéris qui aimerait faire cette nouvelle expérience. « J'arrive à courir 14 km, j'aimerais bien atteindre les 21 km d'ici octobre. Je vais m'y préparer durant cet été, surtout que le parcours à l'air



L'entreprise Vilmorin n'a manqué aucune édition du semi-marathon de Beaufort.

très sympa à entendre ceux qui courent le semi-marathon », indique Claudia. Jean Pierre Besnard qui coach l'équipe Vilmorin se réjouit aussi de la venue de nombreux coureurs auvergnats le 4 octobre prochain.

Jérôme Bretécher, le président de l'ESVA Beaufort, club organisateur, tient à ajouter le rôle important des entreprises locales en terme de sponsoring, sans lequel l'épreuve beaufortaise n'aurait

pas lieu au même titre que la présence de la centaine de bénévoles qui contribue chaque année à la réussite de notre épreuve pédestre.

Plus d'infos sur esva.fr.

MARDI 21 JUILLET 2015

IN 108

Beaufort-en-Vallée

Jean-Pierre Besnard : le coureur déguisé

Pour apporter un air de fête lors du prochain semi-marathon et 10 km de Beaufort le 4 octobre, le Comité d'organisation invite les participants à courir déguisé. Jean-Pierre Besnard, licencié à l'ESVA Beaufort et habitué à courir déguisé depuis plus de 15 années, livre ses impressions. Jean-Pierre Besnard : « La première fois, je portais une tenue avec les légumes en tissu, tout le monde me regardait et trouvait cela drôle. La communication passait bien avec les coureurs et les spectateurs, une ambiance festive s'installe. La course à pied est un sport assez exigeant physiquement, le coureur déguisé va mettre le chronomètre de côté et rester dans un esprit festif. Plus il y aura de public, plus l'ambiance sera intense, les nombreux encouragements me touchent beaucoup. Chaque année, je change de déguisement, certains ont eu plus de succès que d'autres. Comme le bon Roi René, figure légendaire de l'Anjou, Coluche, qui m'a permis de toucher toutes les générations, Obélix avec son menhir, Joe Dalton, Pinocchio ou Lucky Luke. C'est une très belle expérience que de se mettre dans la peau d'un personnage. Après avoir été le porteur de la flamme olympique de Pékin, de Londres, en 2016 je porterais la flamme olympique de Rio, l'ambiance brésilienne sera chaude dans toute l'Anjou. »

Le 4 octobre, on fêtera la 20^e édition



Qui veut imiter Jean-Pierre ?

du semi-marathon beaufortais, aussi, cette année, le déguisement de Jean-Pierre évoquera cet anniversaire. Durant l'épreuve beaufortaise, il y a chaque année le concours de déguisements. L'Angevin Philippe Gaulon en fut le premier lauréat avec sa borne kilométrique sur laquelle on pouvait lire « un kilomètre à pied... ça use, ça use ».

Un conseil pour choisir un déguisement, penser à le faire léger.

Une championne du monde vétérans sur 10 km à l'ESVA



Catherine la médaille d'or en main.

Catherine Thomas Pesqueux, licenciée à l'ESVA Beaufort, a été médaillée d'or aux championnats du monde d'athlétisme vétérans, sur 10 km.

La 3^e édition des championnats du monde d'athlétisme vétérans a eu lieu à Lyon du 4 au 16 août. C'était la première fois qu'une ville française accueillait cet événement mondial, qui a rassemblé 98 pays et 8 000 athlètes de plus de 35 ans, de la catégorie des vétérans.

Catherine Thomas Pesqueux, de l'ESVA Beaufort, âgée de 40 ans, a participé à l'épreuve du 10 km dans la catégorie 40-45 ans. « J'ai regardé les performances des athlètes inscrites, et j'ai remarqué qu'avec mes chronos sur

la distance, j'avais une chance de médaille. Après mon inscription, j'ai reçu par La Poste mon maillot de l'équipe de France. Les épreuves d'athlétisme se déroulaient sur trois stades, la mienne était programmée lundi 10 août à 8 h 30 au stade de Bron. Avec mon entraîneur Eric Sénée, nous avions décidé que je prendrais un départ très rapide, comme j'en ai l'habitude ; aussi, personne n'a pu me suivre ou prendre le risque de me suivre, car dans un championnat, la course est très tactique, ce qui compte c'est la place. J'ai parcouru le premier 5 km en 17 minutes 20 secondes soit à la vitesse de 17,3 km/h. La piste mesurant 800 mètres, il fallait faire 25 tours de piste, je pouvais facilement surveiller mes poursuivantes et lever le pied. J'ai terminé avec un tour

et demi d'avance sur ma poursuivante, une Finlandaise qui a terminé deux minutes derrière moi. Mon chrono final de 36 minutes et 18 secondes n'est pas exceptionnel, puisque cela fait une vitesse de 16,52 km/h. Mais ces tours de piste restent un moment inoubliable, avec tous les Français qui m'encourageaient. Et je suis fière d'avoir rapporté une médaille d'or au compte de l'équipe de France ».

C'est la première fois qu'une Beaufortaise est championne du monde d'athlétisme chez les vétérans. Catherine ira peut-être défendre son titre en Australie. Avec un temps de course inférieur d'une minute à celui de la Polonaise qui a gagné dans la catégorie 35-39 ans, une deuxième médaille est tout à fait envisageable.

MARDI 18 AOÛT 2015

W40 10000 Meter Run

WMA: # 31:40.97				
Name	Age	Team	Seed	Finals
Section 1				
1 3439 Thomas Pesqueux, C	W40	France	36:00.00	36:18.24
2 1578 Tukiaainen, Paula	W40	Finland	36:52.00	38:17.33
3 3150 Podwin, Claudine	W40	France	38:06.00	39:05.05
4 5216 Mc Court, Cathy	W42	Ireland		39:15.28
5 7123 Maria Ramos, Faust	W44	Spain		40:00.56
6 4307 Banks, Andrea	W42	Great Britai	40:00.00	40:07.65
7 7936 Marellio, Janine	W42	United State		40:34.98
8 3589 Artmann, Gabriele	W44	Germany	41:00.00	40:36.00
9 2750 Lelen, Laëtitia	W40	France	40:14.00	40:41.55
10 6391 Ganska, Magdalena	W41	Poland	40:42.00	42:06.95
11 1844 Boudot, Anne	W43	France		42:21.21
12 1872 Breton, Anne-Laure	W43	France	42:38.00	42:31.23
13 4625 Mayers, Caroline	W44	Great Britai		43:09.05
14 2052 Crabell, Barbara	W43	France	38:00.00	43:11.12
15 172 Barroso, Monica El	W40	Argentina	43:10.00	44:27.05
16 1152 Cristancho Galan,	W41	Colombia	43:00.00	45:15.39



Mazé

Catherine Thomas-Pesqueux enchaîne les victoires

Elle vient de décrocher la médaille d'or du championnat du monde d'athlétisme vétérans, sur 10 km, en août dernier à Lyon. Très sportive, Catherine Thomas-Pesqueux, 40 ans, a d'abord pratiqué le handball pendant 7-8 ans et la course à pied pour le loisir. Licenciée à l'ESVA de Beaufort-en-Vallée il y a trois ans, elle a découvert alors les joies de la compétition en remportant sa première course de 7 km lors du semi-marathon beaufortais. Depuis elle a participé à 58 courses, a remporté 54 victoires et est montée 58 fois sur le podium.

Vendredi 28 août, le maire Christophe Pot a voulu partager la performance de Catherine avec la population et ses amis. Un rassemblement s'est effectué sur la place de l'église avant de visionner à la chapelle des photos et une vidéo du grand jour. C'est un maire ému et ravi qui a pris



La sportive entre le maire et son entraîneur.

la parole : « Je n'aurais jamais imaginé, lorsque je suis devenu maire de Mazé, que j'aurais un jour la chance de célébrer l'exploit d'une championne du

monde mazéaise. Tu prouves, si besoin en était, combien la passion et la persévérance rendent tout possible. Et pour les esprits chagrins qui auraient tendance à penser que les sportifs de haut niveau ont une date de péremption, quelle leçon ! ». A son tour, Catherine est revenue sur ce grand jour, égratignant un peu les médias qui n'accordent pas beaucoup d'attention aux championnats du monde vétérans : « À défaut de l'hôtel Mercure de Lyon, des masseurs, des kinés, ce sont deux nuits sur le parking du stade de Bron, dans notre petit camion avec mon mari et mes deux gars et le bruit du périphérique ! ». Elle évoquait avec humour la tactique mise au point avec son entraîneur Eric Sénéé : « Départ le plus vite possible et qui m'aime me suive. Je me suis vite rendu compte dès les premiers mètres que je n'avais pas beaucoup de copines ce jour-là ! ». Elle a été chaleureusement applaudie.

MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2015



Dimanche 4 Octobre 2015
SEMI MARATHON
de Beaufort-en-Vallée (49)
20^{ème} Anniversaire

- 10 Km **BRICO MARCHÉ** (9h15)
- 21,1 Km **Semi-Marathon** (9h30)
- Animations Enfants (Livres, Prizes et Bonjoures)
- 9 Km **Marche Nordique** (9h45) **NOUVEAU**

Entre **Routes & Chemins**

Allo sem de Beaufort ! 06 82 850 146 - www.esva.fr

anjou CAISSE D'ÉPARGNE ESTABLI PAYE DE LOIRE Intermarché

Semi-marathon : les bénévoles salués



Bénévoles et organisateurs travaillent main dans la main à la réussite de la manifestation.

La 20^e édition du semi-marathon de Beaufort s'est déroulée début octobre, grâce à l'aide de 200 bénévoles. Vendredi dernier, le comité d'organisation les a invités pour une soirée de remerciement à la salle Plantagenêt. Cette 20^e édition a été l'occasion d'évoquer l'origine de cette épreuve. L'idée d'organiser le premier semi-marathon en 1996 à Beaufort a été lancée par quelques coureurs et en particulier Jean-Marc Bruneau.

Le club de Saint-Sylvain-d'Anjou a prodigué quelques conseils, ainsi qu'Alain Dohin qui a commenté toutes les éditions de cette course. Pour attirer, le plus grand nombre de coureurs de tous les niveaux, en plus du semi-marathon, un 7 km avait aussi été organisé en prélude. Au démarrage, Jean-Jacques Poutoire avait apporté son concours pour recruter des bénévoles. Depuis trois ans, le nouveau parcours du semi-marathon a laissé plus de

place au patrimoine et à la nature. Et le 7 kilomètres est devenu un 10 kilomètres.

Vendredi, Jérôme Bretécher, président de l'Entente sportive du Val d'Anjou, a cité des coureurs ayant participé aux premières éditions et toujours licenciés au club aujourd'hui : Rémi Godard, Didier Gautray, Jean-François Serrault, Jacques Bellouin, Eric Séné et Jean-Pierre Besnard.

Un drôle de commissaire

Cette année, 2 000 coureurs ont participé au semi-marathon. Parmi eux, Claude Goumard, l'un des responsables des commissaires, qui s'était déguisé en coq. Il raconte : « Dès 6 heures du matin, j'étais dans les halles. Mon dossard m'a été remis par Sylvie Eberner. J'ai aidé aux préparatifs en chargeant et déchargeant les camions de matériel et ravitaillement. Dès le départ du 21,100 km, j'ai pu constater la bonne organisation de l'épreuve. J'ai salué chacun des commissaires heureux de me voir courir de façon humoristique. J'ai franchi la ligne d'arrivée sous les applaudissements de Jean-Yves Thomas, et Bruno Aubin, l'un des photographes officiels. Et j'ai reçu ma récompense des mains de Joël Trompette ».



Claude Goumard.

VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015

1112

► Beaufort-en-Vallée. Benoît Réglin obtient la palme du déguisement



Benoît Réglin vient de prendre le départ... en palmes !

Le Mazélais Benoît Réglin a obtenu la palme du déguisement, dimanche lors du semi-marathon de Beaufort-en-Vallée. Un joli défi pour ce sportif confirmé qui a couru avec des palmes. « J'ai réussi à faire les 11 premiers kilomètres avec les palmes, puis comme les douleurs arrivaient, j'ai terminé le parcours avec mes chaussures », commenta-t-il. Il promet aussi qu'il reviendra l'année prochaine, mais « pour courir plus vite cette fois ! ».

Nathalie Plantard du club de Verrie-Rou-Marson a gagné le concours de déguisement du 10 km, elle avait opté pour un gâteau d'anniversaire.

► Beaufort-en-Vallée. Deux Beaufortaises au championnat de France de marathon



Catherine Thomas-Pesqueux (à droite) a terminé à la 3^e place du marathon du Mont-Saint-Michel.

Dimanche, Rennes accueillera le championnat de France de Marathon. Deux licenciées de l'ESVA - Marie-Thérèse Duez, 55 ans, et Catherine Thomas-Pesqueux, 40 ans - seront présentes sur la ligne de départ. Marie-Thérèse Duez a décroché sa qualification au marathon de Paris. « J'ai déjà couru 4 marathons, je sais que sur cette distance mythique, on n'est pas à la merci d'une défaillance, il ne faut surtout pas oublier de s'alimenter régulièrement », précise la marathonienne.

Six sorties par semaine

Catherine Thomas-Pesqueux, qui n'arrête pas de surprendre, est championne du monde vétérans sur les 10 km. Elle sait qu'il y aura les spécialistes de la distance,

comme Corinne Herbreteau du club de Saint-Sylvain d'Anjou qui a été titrée championne de France à Toulouse. « La préparation de Catherine s'est faite sur huit semaines avec un kilométrage hebdomadaire variant de 100 à 130 km, à raison de 6 sorties par semaine », précise Eric Senée. Il ajoute : « On ne veut surtout pas mettre la pression sur Catherine pour son second marathon, mais on espère un podium dans la catégorie vétérans femmes ». « Courir un marathon demande une bonne préparation, j'ai bien bossé, aussi, je ne cache pas mes ambitions pour un podium » complète l'athlète.

Pour Marie-Thérèse Duez, qui pense finir loin derrière Catherine Thomas-Pesqueux, « Il y aura de la fierté à franchir la ligne d'arrivée avec le maillot de l'ESVA Beaufort ».

On en parle

L'argent pour Catherine Thomas-Pesqueux au Marathon de Rennes

Dimanche au Marathon de Rennes, qui servait aussi de support au championnat de France de la discipline, sept coureurs de l'ESVA Beaufort ont parcouru les 42,19 km : Mickaël Dauvergne, Christian Mouteau, Alain Belat, Richard Bouillon chez les hommes, Françoise de Beauvolr, Marie-Thérèse Duez et Catherine Thomas-Pesqueux chez les femmes. Cette dernière s'est une nouvelle fois illustrée, en décrochant la médaille d'argent dans la catégorie vétérans.

« Pour mon second marathon, j'améliore mon chrono de 5 minutes en terminant en 2 h 48 minutes. Mon mari et mon entraîneur Eric Senée me tenaient régulièrement au courant des écarts avec les concurrentes et vers le 35^e km, je savais que la médaille d'argent ne pouvait plus m'échapper », indique l'athlète. Le 11 novembre, elle prendra le départ des 10 km des Grandes Foulées au cross du Courrier de l'Ouest, comme de nombreux coureurs de l'ESVA.



► Beaufort-en-Vallée. L'ESVA prépare le 41^e cross du Courrier de l'Ouest



Le groupe de coureurs de l'ESVA au stade Roger-Serreau.

L'année dernière, pour le 40^e anniversaire du cross du Courrier de l'Ouest il y avait près d'une centaine de coureurs du club de l'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) Beaufort-en-Vallée.

« Cette année, beaucoup d'hommes et de femmes du club seront encore présents au parc de Pignerolle, le 11 novembre. De plus, le cadre y est très agréable pour y passer la journée en famille ou entre copains », tient à souligner le président du club, Jérôme Bretecher.

De nombreux coureurs de l'ESVA monteront sur les différents podiums, à commencer par la

championne du monde vétérans femmes du 10 km, Catherine Thomas Pesqueux, qui s'alignera dès 9 heures dans l'épreuve des grandes Foulées du parc (10 km) ; on attend aussi les jeunes Alexandre Laurans et Marc Pauvert sur le 4,300 km, ce dernier vient de faire 33 minutes au 10 km de Cholet.

Aux entraînements du jeudi soir et du samedi matin, l'engouement ne cesse de grandir afin de bien se préparer pour le fameux cross du Courrier de l'Ouest, quel que soit son niveau.

Marc Pauvert, ça va décoiffer à Pignerolle

Marc Pauvert, vainqueur en 2010, sera l'un des animateurs de la course juniors du 41^e Cross du Courrier de l'Ouest.

François LACROIX

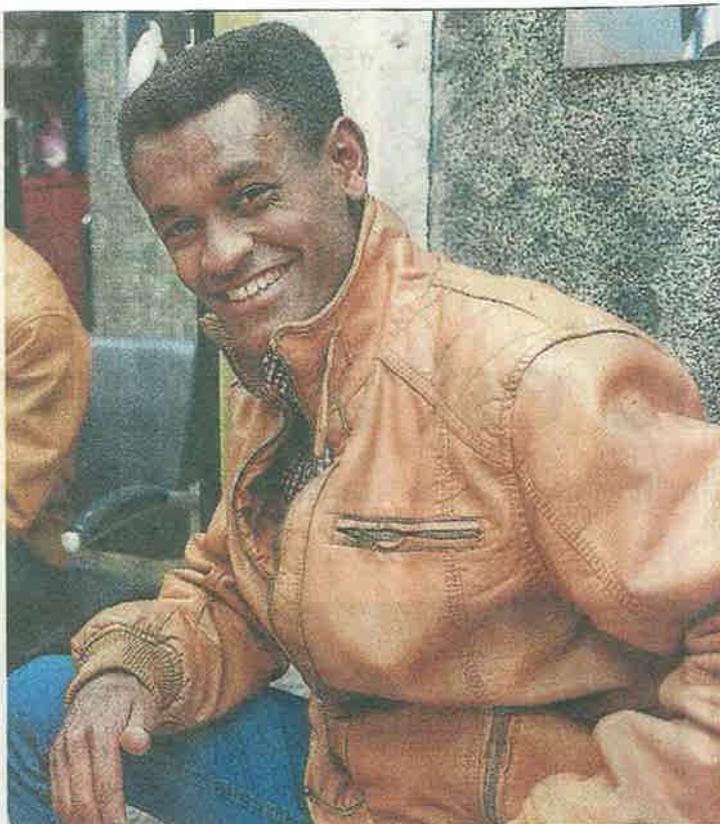
francois.lacroix@courrier-ouest.com

Foot ou athlétisme ? Entre les deux, son cœur a longtemps balancé. Vainqueur haut la main du cross du Courrier de l'Ouest en 2010, Marc Pauvert avait pourtant rejoint dans la foulée la Section sportive football de Saint-Louis à Saumur et le prestigieux Olympique Saumur de Patrice Sauvaget. Foot ou athlétisme ? Pendant longtemps, Marc Pauvert n'a pas su choisir, « martyrisant » son corps à forte dose d'entraînements, avec pointes un jour et crampons l'autre. A l'aise dans les deux disciplines mais devant parfois trancher, le week-end, entre une course à pied et un match de football.

Un temps référence sur les 10 km de Cholet

Il vient de choisir la course à pied pour le plus grand bonheur de l'athlète de Saint-Barthélemy Karine Panaget, qui la lui a fait découvrir dans la campagne ménitréenne. Au grand « désespoir » de son oncle adoptif Thierry Nicolas, qui l'a initié au ballon rond. « Je ne regrette rien », confie Marc Pauvert, dans un grand sourire. Ce sourire qui lui a ouvert les portes du salon de coiffure Empreintes Coiffure où il est en deuxième année d'apprentissage. « Ce sourire, c'est inné chez lui et c'est quelque chose qui ne s'apprend pas. Marc est quelqu'un de généreux qui a une vraie sensibilité pour le métier », explique le patron coiffeur Arnaud Rousset.

L'ado de La Ménitrie, 17 ans il y a deux jours, ne rechigne évidemment pas à taper dans un ballon avec ses potes du village ligérien ni à venir encourager son frère, Mathias, arrière latéral de l'équipe U17. Mais sa vie est désormais centrée sur la course à pied. Licencié à l'ESVA Beaufort, le jeune homme s'entraîne quatre fois



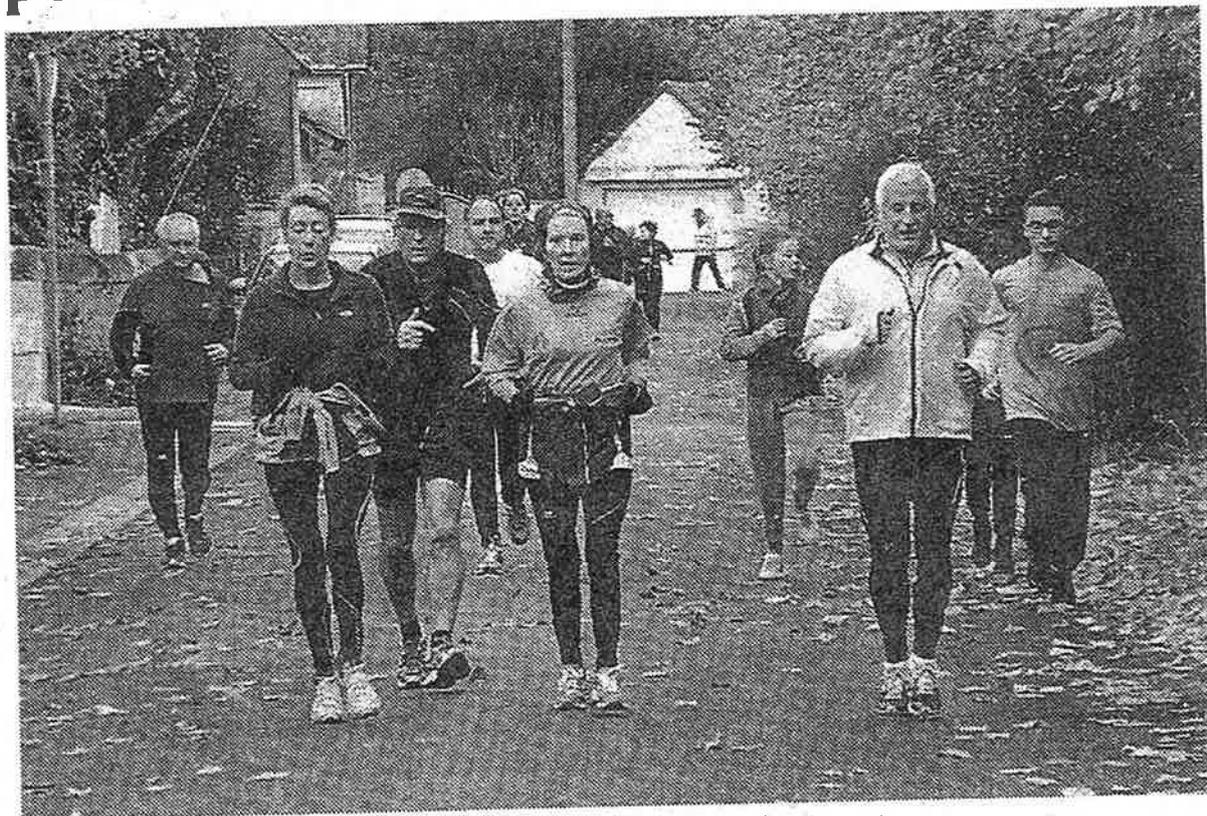
Angers, le 4 novembre. Marc Pauvert, apprenti coiffeur la semaine, « apprenti » coureur le week-end. Photo CO - Josselin CLAIR.

par semaine sous la direction d'Eric Séné. En lâchant le football et en se donnant complètement à l'athlétisme, ses résultats ont pris une autre dimension. Champion départemental cadets de cross en janvier dernier au Lac de Maine, à Angers, deuxième au scratch des 10 km de Beaufort début octobre (34'17"), Marc Pauvert vient de signer un temps référence il y a quinze jours sur les 10 km de Cholet : 33 min 24 secondes. Son dauphin chez les cadets pointe à plus d'une minute, le premier junior est à six secondes derrière.

Cinq ans après son premier titre à

Pignerolle, le Ménitrien se présentera avec des ambitions sur la ligne de départ de la course 2. Même si la distance - 4307 m - est un peu courte pour lui. Même s'il compte se gérer en prévision du cross international d'Allonnes à la fin du mois. « Je n'avais pas pu courir l'an dernier parce que j'avais une réunion de famille mais cette année, j'ai vraiment très envie de courir. J'ai hâte d'y être même si je ne sais pas vraiment si je suis prêt », détaille le gamain né dans la banlieue d'Addis Abéba (Ethiopie).

► La Ménitré. Tous les records battus pour le Téléthon



La course et la marche ont réuni plus de 120 participants dimanche dernier, dans le bourg de La Ménitré.

Le Téléthon 2015 à La Ménitré a tenu toutes ses promesses ! Records d'affluence, de participation et de dons ont été battus. Il faut dire que le programme était particulièrement copieux, avec du théâtre avec Les Tortues blondes et les jeunes comédiens des Méni'acteurs, un concert de chants

de Noël avec le chœur Hilarium, des jeux de carte, des parties de badminton, une course familiale, un défi avec les pompiers... Cette année encore, la manifestation a été suivie en nombre avec enthousiasme et solidarité. Au total, ce sont 2 591 € qui ont été récoltés au profit de l'AFM Téléthon.

À l'ESVA, la famille Boussard court et marche

Quatre membres de la famille Boussard sont licenciés à l'ESVA Beaufort, le club local d'athlétisme.

Dans la famille Boussard, l'athlétisme est devenu une affaire de famille. Philippe, 54 ans, a fait du handball durant sa jeunesse, puis a rejoint son frère Patrick qui courait

au sein de l'ESVA Beaufort. « Il m'a motivé à mettre un pied devant l'autre, je suis au club depuis cinq ans, c'est un vrai plaisir de côtoyer d'autres coureurs. Aujourd'hui, je regrette de ne pas avoir commencé plus tôt à courir, c'est un sport de plein air, proche de la nature », souligne-t-il.

Marie-Evelyne, 62 ans, s'y est aussi

mise tardivement. « A l'âge de la retraite, mon mari a voulu que je cours aussi. Au début, ça a été très laborieux. Puis, il y a quatre ans, en plus de la course à pied, une nouvelle discipline s'est développée au club, la marche nordique. Je suis allée avec ma belle-sœur Martine à la séance découverte. Grâce à la marche nordique, j'ai arrêté

de fumer et j'ai perdu 10 kg. Depuis deux ans, je cours jusqu'à 10 km et je pratique toujours la marche. »

Patrick, 52 ans, ancien joueur de football et de handball, est resté plusieurs années sans pratiquer d'activité sportive. « Mon voisin m'a incité à faire les 7 km de Beaufort, j'y ai pris goût. Plus tard, j'ai pris un dossard pour le semi-marathon. Cela fait maintenant 10 ans que je suis licencié à l'ESVA. Avec mon frère Philippe, nous avons déjà couru trois marathons. Ce que j'apprécie dans la course à pied, c'est la convivialité du club et l'émulation de groupe pour reculer nos limites grâce aux entraîneurs Eric Sénéé et Joël Richard qui nous promulguent de bons conseils, quel que soit notre niveau. »

Martine, 51 ans, détestait courir. A l'école, elle séchait même les cours de gym. « En 2011, j'ai goûté à la marche nordique qui est un vrai sport. 90 % des muscles du corps travaillent, comme en natation. Grâce aux conseils des entraîneurs Joël Richard et Lydie Boucher, j'ai acquis les gestes techniques de cette discipline qui me permettent de marcher à une moyenne de 7 km par heure, les bâtons nous propulsant vers l'avant. »

A entendre cette famille, il y a toujours une bonne raison de rejoindre un club sportif. « La famille Boussard en est une bonne représentation », sourit Jérôme Bretecher, président de l'ESVA.



La famille Boussard au pied du château de Beaufort.

SAMEDI 2 JANVIER 2016

On en parle

Thomas-Pesqueux démarre fort en 2016

En attendant les championnats de France d'athlétisme en salle, le mois prochain dans l'Oise, Catherine Thomas-Pesqueux a décroché le titre de championne régionale sur 3 000 m à Nantes, avec un joli chronomètre de 10'14. C'est une nouvelle aventure qui commence avec une distance inédite pour l'athlète, plus habituée aux épreuves plus longues. 2016 commence dans les starting-blocks pour la championne de l'Entente sportive du Val d'Anjou.



L'ESVA VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE 2016.