


# Beaufort-en-Vallée Catherine Thomas Pesqueux sur le podium à Nuaille


19.03.2018 16:10


0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



Ce dimanche, pour son retour à la compétition sur cette distance, l'athlète de l'ESVA Beaufort-en-Anjou a pris la troisième place du semi-marathon de Nuaille en 1 h 19 minute 40 secondes, la course étant remportée par une kenyane. C'est un chrono prometteur pour une reprise mais l'essentiel est surtout de courir désormais sans douleur. Maintenant, l'athlète se tourné vers le marathon de la Loire.

# Beaufort Catherine Thomas-Pesqueux remporte son troisième Angers-Pellouailles

09.04.2018 19:22

0

[Partager](#) [Twitter](#) [+1](#) [Envoyer à un ami](#)

[Réagir](#)



Dimanche, se déroulait les 15 km d'Angers-Pellouailles. Cette course fêtait sa 70e édition et devient la deuxième plus vieille course de France.


Chaque année, la course change de sens. Pour cette édition, le départ était donné à Angers.

La Beaufortaise Catherine Thomas-Pesqueux a fait carton plein en obtenant un troisième succès en autant de participations (2013, 2015 et 2018).

# Beaufort Le samedi matin, jour d'entraînement à l'ESVA.

26.05.2018 17:25


0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami


 Réagir




Durant toute l'année, excepté en juillet et août, des séances de fractionné sont proposées par les deux entraîneurs du club, Eric Senée le jeudi soir et Joël Richard le samedi matin, au stade Roger Serreau. Les footings du dimanche matin ne sont pas encadrés par les entraîneurs. Fort des ses 200 licenciés à l'ESVA, le club de course à pied et de marche nordique est présidé par Jérôme Bretecher.


# Beaufort Retour gagnant pour Catherine Thomas-Pesqueux


04.06.2018 11:01

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



Catherine Thomas-Pesqueux a effectué son retour à la compétition ce dimanche aux foulées de Gesté après un mois de mai perturbé par une contracture au mollet.

La licenciée de l'Entente Sportive du Val d'Anjou s'est imposée. Prochaine échéance, dimanche 17 juin, avec les championnats de France master qui se dérouleront à Angers. Catherine visera le podium sur 5 000 m.

BEAUFORT-EN-ANJOU

## L'ESVA représenté à Rou-Marson



De nombreux coureurs de l'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) ont participé à Tout Angers Bouge et au Trail des fouées à Rou-Marson, le week-end dernier.

A noter que l'assemblée générale du club a lieu ce soir, salle Bourguillaume. L'occasion de réunir les membres du club pour faire un bilan de la saison. Le président Jé-

rôme Brétecher rappelle que deux séances gratuites seront offertes à ceux qui désirent découvrir le club, les jeudis à 18 h 30 et les samedis à 9 h 30 au stade Roger-Serreau durant le mois de juin.

Informations complémentaires sur [esva.fr](http://esva.fr)

# Beaufort Quatrième succès pour Catherine Thomas Pesqueux à Chateauneuf

01.07.2018 19:02

0



Partager



Twitter



+1



Envoyer à un ami



Réagir




Dimanche matin sous une chaleur qui caractérise la dernière semaine de juin, Catherine a remporté une 4ème victoire consécutive en autant de participation sur la course nature de Chateauneuf-sur-Sarthe. Elle égale ainsi le record de Corinne Herbreteau.

# Beaufort A l'ESVA les entraînements s'enchainent

09.07.2018 14:55


0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



A l'Entente sportive du Val d'Anjou, les licenciés s'entraînent très régulièrement au stade Roger Serreau afin de bien préparer les courses hors stade proposées tout au long de l'été. La perle du Layon le 21 juillet et le trial des chevreuils sont les prochains objectifs des athlètes de l'ESVA.

## Semi-marathon : À vos marques, prêt, partez...

L'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) organise, chaque année au mois d'octobre, le semi-marathon de Beaufort-en-Anjou. La ville, forte de son tissu associatif, se porte volontaire pour faire de ce rendez-vous un moment intergénérationnel qui rassemble plus de 1500 participants.

### Un événement sportif à ne pas manquer

Le Semi-marathon fait partie des grands temps forts sportifs de la Ville. Cet événement permet aux coureurs amateurs ou aguerris de pratiquer la course à pied dans une ambiance conviviale. Accessibles à tous, plusieurs formules sont proposées : 10 km, 21.1km, marche nordique, animation pour les enfants..., et bien sûr, des supporters motivés répartis sur tout le parcours.

**La 23<sup>e</sup> édition aura lieu dimanche 7 octobre dès 9h15.**



ENTRETIEN...

Entrez dans les coulisses du semi-marathon avec Jérôme Bretecher, président de l'ESVA.

### Comment s'organise le semi de Beaufort ?

Pas de temps à perdre, il nous faut 1 an pour organiser un tel événement. Inscription à la FFA\*, élaboration des circuits, recherche de partenaires... Les préparatifs demandent du temps et de l'énergie.

Deux mois avant la course, un travail, en étroite collaboration avec les bénévoles de l'ESVA et les services techniques de la ville, se met en place. Il faut préparer le podium, le balisage, l'installation des barrières... Une organisation, bien rodée, qui a débuté il y a 23 ans. La ville de Mazé-Milon nous aide également.

Le jour de la course, 150 bénévoles interviennent sur l'ensemble des circuits. Remise des dossards aux Halles, ravitaillement, distribution des lots... Leur présence est indispensable dans le bon déroulement de la course. Nous les remercions.

**Nous recherchons des bénévoles, de 8h à 13h, le jour de la course. Contactez-moi au 06 82 85 01 46 ou par courriel à [bretecher.jerome@neuf.fr](mailto:bretecher.jerome@neuf.fr)**

**1000€ de dons sont reversés par l'ESVA à deux associations sportives, une locale et une nationale. Cette année : Le Groupe Tiers Monde de la Vallée et "Les Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest". Ils seront présent le jour de la course.**

### Préparer à courir son premier semi-marathon pour 2019

C. Thomas

Après plusieurs courses sur 10 km, il est légitime de vouloir à aller se tester sur la distance supérieure : le semi-marathon de 21,1 km. En respectant certains principes fondamentaux, l'objectif de

terminer son premier semi-marathon est à la portée de la quasi-totalité des coureurs. Voici les conseils de Catherine Thomas Pequeux, athlète de haut niveau et professeur d'éducation physique et sportive au collège Molière de Beaufort-en-Anjou qui court le semi-marathon en 1 heure 18 minutes.

- 1-La progressivité des entraînements est déterminante pour ne pas se blesser ;
- 2-Développer son endurance pour tenir la distance de manière progressive ;
- 3-Utilisez de bonnes chaussures ;
- 4-Pensez à vous ravitailler à mi-chemin pour vous donner de l'énergie ;
- 5- Reposez-vous la semaine qui précède le marathon, 2 petits footings légers suffisent ;
- 6-Ayez confiance en vous et en vos capacités.

Retrouvez son [plan d'entraînement complet](#) sur le site internet de la ville (page agenda)

LES CONSEILS D'UNE PRO

**Vous souhaitez vous inscrire, avoir des informations... ? Consultez le programme disponible en mairie, en ligne sur [www.beaufortenanjou.fr](http://www.beaufortenanjou.fr) (agenda) ou [www.esva.fr](http://www.esva.fr)**



# Beaufort Catherine Thomas Pesqueux aux championnats du monde de semi-marathon

06.08.2018 13:03

0

[Partager](#) [Twitter](#) [+1](#) [Envoyer à un ami](#)

[Réagir](#)



Après une dernière victoire sur le Trail des chevreuils ce week-end, l'été va rester sportif pour l'athlète de l'Esva.

En effet, Catherine se rendra le 16 septembre au championnat du monde de semi-marathon master à Malaga, avec l'idée d'aller chercher une médaille sur la distance, son record affiché à 1 h 18 la place idéalement pour jouer une belle carte.

Catherine est entraînée par Eric Senee pour cette nouvelle aventure, le duo prépare avec envie cette échéance.

# Beaufort 2 000 coureurs attendu au semi-marathon de Beaufort.

06.08.2018 13:07


0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



Le prochain 10 km et semi-marathon de Beaufort aura lieu le dimanche 7 octobre.

« On attend près de 2 000 coureurs, ce jour-là », tient à souligner Jérôme Bretecher, le président de l'ESVA, le club organisateur.

Les inscriptions sont déjà ouvertes sur le site ; [www.esva.fr](http://www.esva.fr), il y aura aussi le 11 km en marche nordique et les courses d'enfants, le tout encadré par les nombreux et indispensables bénévoles.

***Retour en détail sur le semi-marathon de Beaufort dans une prochaine édition du Courrier de l'Ouest.***

# Beaufort En route vers les mondiaux pour Catherine Thomas Pesqueux


10.09.2018 23:18

0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



Dimanche 16 septembre à 9 h 00 du matin, Catherine Thomas Pesqueux athlète de l'ESVA s'est lancé un nouveau défi, tenter d'accrocher une nouvelle médaille mondiale après son titre sur 10 000 m piste en 2015.

Cette fois-ci, c'est sur semi-marathon à Malaga que le podium se jouera, soutenue par son club de l'ESVA Beaufort en Anjou et son collège où elle vient d'effectuer sa 19e rentrée, tout reste à faire mais nul doute que l'envie sera là.

# TRAIT D'UNION

la ville de Beaufort-en-Anjou

Deux communes pour un cœur **de** ville



LE MAGAZINE D'INFORMATIONS



## 23<sup>ème</sup> édition du semi-marathon

Rendez-vous dimanche 7 octobre (voir p.6)



- La nouvelle police municipale se met en place
- Dossier : un écoparc à Gée pour 2019
- Semaine escale pour les plus de 60 ans



## Semi-marathon : À vos marques, prêt, partez...

L'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) organise, chaque année au mois d'octobre, le semi-marathon de Beaufort-en-Anjou. La ville, forte de son tissu associatif, se porte volontaire pour faire de ce rendez-vous un moment intergénérationnel qui rassemble plus de 1500 participants.

### Un événement sportif à ne pas manquer

Le Semi-marathon fait partie des grands temps sportifs de la Ville. Cet événement permet aux coureurs amateurs ou aguerris de pratiquer la course à pied dans une ambiance conviviale. Accessibles à tous, plusieurs formules sont proposées : 10 km, 21.1km, marche nordique, animation pour les enfants..., et bien sûr, des supporters motivés répartis sur tout le parcours.

**La 23<sup>e</sup> édition aura lieu dimanche 7 octobre dès 9h15.**



Entrez dans les coulisses du semi-marathon avec Jérôme Bretecher, président de l'ESVA.

### Comment s'organise le semi de Beaufort ?

Pas de temps à perdre, il nous faut 1 an pour organiser un tel événement. Inscription à la FFA\*, élaboration des circuits, recherche de partenaires... Les préparatifs demandent du temps et de l'énergie.

Deux mois avant la course, un travail, en étroite collaboration avec les bénévoles de l'ESVA et les services techniques de la ville, se met en place. Il faut préparer le podium, le balisage, l'installation des barrières... Une organisation, bien rodée, qui a débuté il y a 23 ans. La ville de Mazé-Milon nous aide également.

Le jour de la course, 150 bénévoles interviennent sur l'ensemble des circuits. Remise des dossards aux Halles, ravitaillement, distribution des lots... Leur présence est indispensable dans le bon déroulement de la course. Nous les remercions.

**Nous recherchons des bénévoles, de 8h à 13h, le jour de la course. Contactez-moi au 06 82 85 01 46 ou par courriel à [bretecher.jerome@neuf.fr](mailto:bretecher.jerome@neuf.fr)**



**1000€ de dons sont reversés par l'ESVA à deux associations sportives, une locale et une nationale. Cette année : Le Groupe Tiers Monde de la Vallée et "Les Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest". Ils seront présent le jour de la course.**

### Se préparer à courir son premier semi-marathon pour 2019



Après plusieurs courses sur 10 km, il est légitime de vouloir aller se tester sur la distance supérieure : le semi-marathon de 21,1 km. En respectant certains principes fondamentaux, l'objectif de terminer son premier semi-marathon est

à la portée de la quasi-totalité des coureurs. Voici les conseils de Catherine Thomas Pesqueux, athlète de haut niveau et professeur d'éducation physique et sportive au collège Molière de Beaufort-en-Anjou qui court le semi-marathon en 1 heure 18 minutes.

- 1-La **progressivité des entraînements** est déterminante pour ne pas se blesser ;
- 2-Développez votre **endurance** pour tenir la distance de manière progressive ;
- 3-Utilisez de **bonnes chaussures** ;
- 4-Pensez à vous **ravitaillez** à mi-chemin pour vous donner de l'énergie ;
- 5-**Reposez-vous la semaine qui précède le marathon**, 2 petits footings légers suffisent ;
- 6-Ayez **confiance en vous et en vos capacités.**

Retrouvez son **plan d'entraînement complet sur le site internet de la ville** ([page agenda](#))


**Vous souhaitez vous inscrire, avoir des informations... ? Consultez le programme disponible en mairie, en ligne sur [www.beaufortenanjou.fr](http://www.beaufortenanjou.fr) (agenda) ou [www.esva.fr](http://www.esva.fr)**

# Beaufort 2000 coureurs attendus pour le semi-marathon de Beaufort


28.09.2018 09:49

0

 Partager

 Twitter

 +1

 Envoyer à un ami

 Réagir



L'ESVA Beaufort, le club local de course à pied et de marche nordique se porte bien avec ses 200 licenciés. « *Les séances d'entraînements au stade le jeudi soir et samedi matin sont activement suivis par les licenciés* », tiennent à souligner les entraîneurs Joël Richard et Eric Senée. « *Au club, le mois de septembre signifie la préparation bien rôdée du semi-marathon qui aura lieu le dimanche matin 7 octobre, mais aussi le 10 km, le 11 km de marche nordique et l'animation enfants* » poursuit le président Jérôme Bretecher.

« *On attend près de 2000 participants encadrés par une équipe de nombreux bénévoles fidèles et indispensables comme chaque année et sans qui on ne pourrait pas organiser cette manifestation très attendue par le monde de la course à pied* », souligne le président du club.

**Le bulletin d'inscription est disponible chez les commerçants ainsi que sur le site ESVA. fr.**

# Article CO - Eric Senée

## Beaufort Eric Senée, entraîneur ESVA, évoque les séances de préparation

### « Savoir éviter les erreurs »

Le semi-marathon de l'ESVA (Entente sportive du Val-d'Anjou) se déroule ce matin. Le club compte deux entraîneurs. Eric Senée s'occupe des séances du jeudi soir au stade.



**Quel est votre rôle au sein du club ?**  
Eric Senée, l'un des deux entraîneurs de l'ESVA, figure parmi les nombreux bénévoles qui participent au développement du semi-marathon, programmé ce matin dans le stade de Beaufort. Ce passionné s'occupe des séances de préparation du club.

**Et vous avez rejoint l'ESVA ?**  
Eric Senée : « J'y suis depuis sa création, il y a un peu plus de 20 ans ! Jus- qu'à présent, j'étais un amateur. Aujourd'hui, l'ESVA compte environ 150 salariés. Lorsque la fédération a commencé à proposer des formations d'entraîneurs hors stade, j'ai de suite été intéressé, pour grossir moi-même et enseigner à d'autres. Et surtout leur apprendre à éviter les erreurs. »

**Est-ce à dire ?**  
Le corps humain a besoin de va- rier les exercices, c'est ce que l'on fait chaque jeudi soir. Ce qui permet de grossir et aussi de moins se fa- rmer durant les entraînements. »

**Quoi les entraînements consistent-ils ?**  
On apprend aux coureurs à fracturer. Evidemment, cela les fait sortir de leur zone de confort. Mais sans aller à sa vitesse. Le but est de faire plaisir, de ne rien imposer. On commence par un travail en groupe, chauffer ensemble qui peut se faire à l'aise dans la campagne. On a cette chance de pouvoir prendre des chemins à partir du stade et d'avoir une piste éclairée. »

**Combien de coureurs avez-vous le jeudi soir ?**  
Environ 50 coureurs, principalement des hommes. Il existe également un autre entraînement le samedi matin. Les femmes y sont un peu plus nombreuses. Dans mon club, il y a des coureurs âgés de 58 ans. »

**Pour quelles raisons un coureur va-t-il rejoindre un club comme le vôtre ?**  
« Pour y trouver un cadre et bénéficier de conseils. Seul, c'est plus difficile de trouver la motivation, l'énergie pour aller courir. En rejoignant le groupe, la séance se passe plus facilement. Chacun peut s'accrocher à un entraîneur expérimenté, comme c'est le cas pour moi depuis la création, entraîne environ 30 personnes le jeudi soir et finit par se prendre au jeu. »

**Et vous arrivez à suivre chacun ?**  
« Oui, on apprend à connaître l'autre. Lorsqu'un nouveau arrive dans le groupe, je commence par courir avec lui pour me faire une idée. Et puis on discute beaucoup, j'ai besoin de connaître son nombre de sorties, sa pratique... Ensuite, c'est à moi de m'adapter à lui et à ce qu'il souhaite faire pour bien l'accompagner dans sa progression et ses objectifs. »

**Comment se passent les entraînements avec Catherine Thomas-Pescouze ?**  
« J'ai la chance de l'entraîner depuis son arrivée dans le club. Elle vient régulièrement aux séances du jeudi, mais elle s'entraîne six fois par semaine ! Avant de choisir la course, elle avait pratiqué le tennis, le hand... Beaucoup de sports. Elle est arrivée avec un potentiel énorme. On a une chance énorme de l'avoir au club. »

**Avez-vous adapté le dernier entraînement pour les licenciés qui participent au semi-marathon ?**  
« On propose une séance plus allégée pour eux, pour qu'ils arrivent frais sur la ligne de départ. Pour les autres, pas de changement. »

**Avez-vous le temps de vous entraîner et de participer à des courses ?**  
« Bien sûr, je cours quand je ne me sens pas, ce qui arrive assez régulièrement en ce moment... J'ai refait un marathon l'an dernier après dix ans d'arrêt. Je l'ai fait en 3 h 06. C'est loin de ce que je pouvais faire plus jeune. Mon record remonte à 1996. J'avais fait un marathon à Nantes en 2 h 33. »

**Pendant le semi-marathon, que ferez-vous ?**  
« Je serai sur le terrain, à encourager les coureurs. »

Ce matin, semi-marathon, 10 km et marche nordique. Renseignements au 06 82 85 01 46. Retrait des dossards de 9 h 30 au stade.

L'ESVA de Beaufort organise son 23e semi-marathon demain, dimanche 7 octobre.

Le club compte deux entraîneurs. Eric Senée, qui encadre les entraînements du jeudi soir, évoque les séances et sa façon d'accompagner les sportifs.

Départ du 10 km à 9 h 15 et départ du semi à 9 h 30, à côté de La Poste. Circuit de marche nordique de 11 km. départ à 9 h 35.

# Beaufort-en-Vallée Les coureurs du semi-marathon sont sur le parcours



Le départ du semi-marathon de Beaufort-en-Anjou a été donné à 9 h 35 ce dimanche matin.

Environ 950 coureurs se sont élancés sur le parcours élaboré par l'ESVA qui organise cette manifestation.

Au premier rang des coureurs, figure Hamid Essaïd, vainqueur de ces dernières éditions. Du côté des femmes, Catherine Thomas-Pesqueux est également sur la piste.



## Article CO du Semi

# Beaufort En tête du semi, Hamid Essaïd et Catherine Thomas



*Article Courrier de l'Ouest*

Pas de surprise au niveau des résultats du semi-marathon de l'ESVA, disputé dimanche matin à Beaufort-en-Vallée.

Hamid Essaïd remporte l'épreuve pour la 5e fois (en 1 h 13), et du côté des femmes, c'est Catherine Thomas-Pesqueux qui arrive la première (presque 1 h 25).

Le semi-marathon a réuni ce dimanche matin 950 coureurs, et le 10 km comptait 450 participants.

## Beaufort Deuxième place pour Catherine Thomas Pesqueux au marathon de Vannes



Ce dimanche 21 octobre se déroulait la 19e édition du marathon de Vannes. Après son succès sur le semi-marathon de Beaufort En Anjou, l'athlète de l'entente sportive du val d'Anjou (ESVA) Catherine Thomas-Pesqueux s'était fixée comme objectif de participer à cette course, sans une énorme préparation. Un pari réussi pour Catherine qui prend la 2e place avec un chrono de 2 h 57 minutes, sur un parcours exigeant. Maintenant place au repos pour mieux repartir.

## Beaufort L'ESVA présente dans la course et l'organisation du cross du Courrier



Le 11 novembre, l'ESVA Beaufort était présent comme chaque année, à la 44e édition du Cross du Courrier de l'Ouest et ce malgré la pluie et la boue. Ils sont venus courir, mais aussi tenir certains postes de bénévoles dans le parc de Pignerolle. Parmi, les coureurs déguisés, on pouvait apercevoir le roi des bonnes blagues, en la personne de Jean Pierre Besnard, licencié au club.

## Beaufort Catherine Thomas Pesqueux s'impose à Doué La Fontaine.



Ce dimanche 18 novembre le bioparc de Doué-la-Fontaine a changé de visiteurs. Plus de 1 000 coureurs du Maine-et-loire se sont donnés rendez-vous pour une course de 19 km avec un départ insolite dans la fosse aux vautours.

C'est sous un soleil généreux du mois de novembre que Catherine Thomas Pesqueux l'athlète de l'Entente Sportive du Val d'Anjou (ESVA) a remporté la course laissant la deuxième féminine à 10 minutes, avec une 6e place au scratch.

## **Beaufort** Catherine Thomas Pesqueux remporte les 5 et 10 km à Château du Loir.



Ce dimanche 9 décembre, plusieurs coureurs de l'Entente Sportive du Val d'Anjou (ESVA) s'étaient donné rendez-vous à Château du Loir pour participer aux 5 ou 10 km de la corrida. Catherine Thomas Pesqueux a franchi la ligne d'arrivée en tête à 2 reprises.

# Athlétisme Moreau et Thomas-Pesqueux s'imposent à la Ronde de Noël



Les vainqueurs de la Ronde de Noël.

Habitué de la plus haute marche du podium, Julien Moreau remporte pour la septième fois la Ronde de Noël de La Meignanne.

Chez les féminines, Catherine Thomas-Pesqueux est arrivée la première, loin devant Perrine Rosala-Humeau.

Le classement :

Hommes

- 1) Moreau (Les Herbiers) 32"33
- 2) Frémy (La Chapelle/Erdre) 33"07
- 3) Leblond (E2A) 33"12

Femmes

- 1) Thomas-Pesqueux (Beaufort) 37"48
- 2) Rosala-Humeau (Saint-Sylvain d'Anjou) 39"27
- 3) Robert (E2A) 39"52