



## Sommaire

- Coupe de France
- Interclubs jeunes
- Hors-Piste
- La vie du club
- A venir

## Une nouvelle saison qui commence

Deuxième année d'existence pour le SLAC. Après une première année plus qu'encourageante pour nos nouvelles couleurs, il faut désormais continuer dans cette bonne voie pour retrouver les sommets connus jadis quand nous étions tous rouges. Pour cela, les bases sont posées : un staff d'entraîneurs bien en place et sur une bonne dynamique dans toutes les catégories, des jeunes athlètes fidèles et motivés et de

nouvelles recrues de bon niveau qui nous rejoignent, séduits par le projet de club. De quoi voir l'avenir favorablement.

Début de saison déjà chargé avec les compétitions de jeunes par équipes sur piste, les championnats de France sur route et la fin de la saison de trail.

Il sera temps ensuite de penser Indoor et cross.

Consultez notre page facebook  
[www.facebook.com/pg/asfasathle](https://www.facebook.com/pg/asfasathle)

## Ils nous rejoignent !

Ils changent de club pour venir nous rejoindre cette année. Bienvenue à eux :

- Elodie Le Denmat
- Gilles Dimanche
- Leila Caballero
- Gerald Chevallier
- Loick Chuberre
- Victor Pinto
- Jerome Pigeon
- Floryan Guillemot
- Patrick Rouillet
- Olivia Friocourt
- Thibaud Houstin.



Et notre site web

[www.athle-slac.com](http://www.athle-slac.com)

# Evènements

## Coupe de France

Les athlètes du SLAC étaient présents à la coupe de France à Blois les 12 et 13 octobre. Les marcheurs se classent 7ème au relais mixte. Les relayeurs du 4x400m se sont hissés en finale où malheureusement une disqualification les prive d'une très belle 4ème place. Etaient qualifiés également le medley court féminin (100m+200m+300+400m) et le 4x100m.



## Interclubs jeunes

Les cadets juniors espoirs du SLAC ont participé le 05 octobre dernier à la journée de qualification des interclubs promotion. Lors de cette phase régionale, nos équipes filles et gars se classent respectivement 1ère et 2ème avec un total de points de 8628 pts (8ème total national) et 8911 pts (6ème total national) Rendez-vous en finale le 20 Octobre à St Renan.

## Les nouveautés de la rentrée

### Réorganisation de la marche Nordique

Nouveau coach, nouveau calendrier, participation à des marche ou courses extérieures la marche nordique se réinvente cette année. Calendrier disponible sur le site du club et renseignement complémentaire par mail ([slac.athle45@gmail.com](mailto:slac.athle45@gmail.com)).

### PPG / renforcement pour les « Nuls »

A partir de la rentrée de Novembre, deux nouveaux créneaux de PPG et renforcement. Un destinés aux grands débutants, marche nordique, parents de l'école d'athlé qui souhaitent parfaire leur condition physique le mercredi à partir de 18h. Le jeudi aux heures habituelles, de la PPO pour les coureurs de demi-fond avec travail de pied, bondissement et renforcement.

### La boutique s'étoffe

Des nouveautés du côté textiles avec le maillot de trail, la brassière et la veste athlète. Également la mise en place d'une boutique en ligne pour commander vos tenues via le site internet du club <https://www.athle-slac.com/boutique>



# Hors-Piste

## Championnats de France semi-marathon et 10km

Les athlètes du slac étaient présents le dimanche 15 septembre sur le parcours d'Auray Vannes pour participer aux championnats de France de Semi-marathon. Cela faisait bien longtemps que nos couleurs n'avaient pas été aussi bien représentées aux championnats de France de Semi-marathon. Cette année, nous avons classé une équipe masculine à une remarquable 10<sup>ème</sup> place et une équipe féminine à la 42<sup>ème</sup> place.

Début octobre, c'est à Canet en Roussillon que Sebastien Chevrolat, Patrick Lucas et Laurène Camus ont participé aux France de 10km. Laurène en a profité pour descendre sous les 40' en 39'12''



## Trails de septembre

Le Slac bien présent au trail du Sancy sur quasiment toutes les courses. Ça commence le samedi avec le 33km couru sous le soleil avec beaucoup de vent et de poussières pas toujours facile à gérer. Sur les 994 arrivants on retrouve Guillaume Galliot, 186<sup>ème</sup> en 4h44' et Patrick Aubry 334<sup>ème</sup> en 5h09'.

Le lendemain, on craignait pour la météo et nos coureurs ont connu des fortunes diverses. Sur le 60km, Vincent Lauriol, 55<sup>ème</sup> en 8h08' et Arthur Abenza 64<sup>ème</sup> en 8h14' ont réussi à échapper à la pluie grâce à leur superbe performance. Antoine Boucher arrivé 446<sup>ème</sup> en 11h04' a quant à lui subi un véritable déluge pour sa fin de course.

Sur le 19 km, Luc Henry, 259<sup>ème</sup> en 2h38' a échappé également à la pluie, ce qui ne fut pas le cas de Lucie Méthivier, 634<sup>ème</sup> en 3h29'.

Nous étions présents également à l'Alésia Trail en Côte d'Or avec sur le 34km Karine Bellesoeur 23<sup>ème</sup> au scratch, 5<sup>ème</sup> féminine et 1<sup>ère</sup> master femme en 3h51' et Hubert Héroguer 91<sup>ème</sup> en 4h31'. Sur le 19km, Geneviève Wahl se classe 355<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> master 2 femme en 2h09'



## La vie du club

### Challenge national des ligues de marche

Le Slac a organisé une nouvelle fois le challenge national des ligues de marche le 06 octobre dernier. Les meilleurs athlètes nationaux des catégories benjamins à espoir se sont affrontés sur des épreuves de durée pour représenter leur ligue. Nos couleurs étaient bien représentées avec 9 athlètes et notamment Hugo Lebon, très en forme en ce début de saison, qui se classe 2<sup>ème</sup> sur l'heure espoir.



### A VENIR

**20 Octobre : Finale interclubs jeunes / courses de l'indien / Trail des Templiers**

**27 Octobre : trail des Hospitaliers**

**11 Novembre : Cross de Seresville**

### Vos contacts :

Présidente : Nicole Lacombe – [n.lacombe45@gmail.com](mailto:n.lacombe45@gmail.com)

Secrétaire général : François Goueffon – [slac.athle45@gmail.com](mailto:slac.athle45@gmail.com)

Trésorière : Emilie Gaudin – [tresorerie-slac@outlook.fr](mailto:tresorerie-slac@outlook.fr)