



Le haut niveau en devenir **PAOLA, THIBAUT ET TOM... AU CJF**

L'athlétisme, 1^{er} sport olympique, rime avec exigence, dépassement de soi, et plaisir ! La preuve par trois, avec Paola Martin, Thibault Martin et Tom Reux, plusieurs titres à leur actif, et de beaux objectifs pour 2017.

Au CJF Athlétisme, des jeunes évoluent au plus haut niveau, eu égard à leur âge, tels Paola, coureuse de demi-fond (ingénieure chimiste), Thibault, hurdler-haies (en 3^e année de Staps*) et Tom, lanceur disque et poids (en term. S à Maupertuis). Aux côtés de certains coach (Daniel Bourquin) et encadrants (Jean Larnicol, Pierre-Evan Bourquin et Jean-Louis Heleu), ils nous dévoilent les secrets de leur sérénité et de leur détermination.

*Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

À VOS AGENDAS :

**3^e meeting
interrégional** du
CJF Saint-Malo
pour Cadets et plus,
stade de Marville,
le **28 avril**
de **18 h à 22 h**

S'ENTRAÎNER 5 À 6 FOIS PAR SEMAINE, UN PLAISIR, VRAIMENT ?

Les 3 : Oui ! C'est parfois difficile, quand on est moins bien, mais on adapte les séances en fonction de notre forme, on sait récupérer après l'effort.

Le sport contribue à notre équilibre psychologique et favorise une bonne hygiène de vie. Par rapport aux études, comme on a peu de temps, on l'optimise, on est plus efficace. Et puis on aime cette adrénaline qui monte quand on est en compétition, ce stress qui nous oblige à nous dépasser.

CJF : On met entre 10 et 12 ans pour amener un athlète à maturité : il faut de la rigueur et de l'organisation... mais sans plaisir, cela ne fonctionne pas.

LES COACHS : HOMMES PROVIDENTIELS ?

Les 3 : Ils préparent nos programmes, savent nous pousser et nous ralentir. Nous avons vraiment besoin de leurs regards, de leurs conseils et de leur soutien.

CJF : Le binôme entraîneur-athlète est indissociable. Mais nous ne sommes pas à leur place sur la piste ! Nous devons leur apprendre à gérer les imprévus : les intempéries, la petite forme, les concurrents...

COMMENT LE CLUB ACCOMPAGNE-T-IL CES JEUNES ?

CJF : Le club fonctionne tel un centre d'entraînement : encadrement de qualité (21 entraîneurs et animateurs, dont 2 qui retrouvent les étudiants à Rennes une fois par semaine), staff médical aux petits soins, jusqu'au suivi scolaire. Autant de compétitions individuelles que collectives. Résultat, à côté de nos bonnes conditions d'entraînement - nouvelle piste, salle de musculation en construction - nos jeunes se sentent ici en famille et ont vraiment l'amour du maillot ! Nous intervenons aussi dans les écoles, c'est d'ailleurs ainsi que Paola, Thibault et Tom ont été repérés. ■

Contacts : 02 23 18 00 79 / cjfathletisme-saintmalo.com

LE CJF ATHLÉTISME EN CHIFFRES

- 400 licenciés
- En Nationale 1B en 2017 et lauréat 2016 de la FFA
- Labellisé 4 Or (Santé, Jeunes, Piste, Hors stade) et 1 bronze (Haut niveau)
- Recrutement dès 7 ans