

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1679>

Collège Soutine

# Histoire : Championnat de France d'athlétisme à Lens du 5 au 8 juin 2018

- L'association sportive - Histoire et palmarès - Articles de presse -



Date de mise en ligne : samedi 16 juin 2018

---

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

---

## L'affiche de l'évènement

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L283xH400/mini-34338825680-c5628.jpg>]

## L'enceinte sportive exceptionnelle

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH224/mini-dfgfrgjbec3-5e45c.jpg>]

## Nos athlètes et notre jeune officielle

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_588f311-d6827.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_588f311-d6827.jpg)]

N'hésitez pas à leur glisser un petit mot d'encouragement !

## Les objectifs

Essayer :

de faire un meilleur total qu'aux académiques 289 points

de représenter le mieux possible le collège Soutine

de se dépasser pour l'équipe

d'avoir un comportement exemplaire tout au long de la manifestation dans la bonne humeur.

Se confronter peut être à des futurs champions en prenant un maximum de plaisir

Du sérieux mais pas de pression !

Allez Soutine !

## Une compétition de haut niveau !

94 équipes de toute la France étaient présentes pour ces championnats. La Guadeloupe, la Réunion et la Guyane ont même fait le déplacement. Deux records de France ont été battus pendant les championnats et de nombreux records approchés tout près. C'est la génération 2024 et certains ont réussi à décrocher un stage horizon 2024, regroupant les meilleurs athlètes au niveau inter-régional. Peut-être que certains athlètes croisés seront au JO ?

L'organisation était bien huilée. Les profs d'EPS, les jeunes officiels, les jeunes organisateurs et le personnel de la fédération française d'athlétisme ont proposé une organisation parfaite pour près de 700 collégiens. C'est remarquable.

## Un hébergement, une restauration de qualité

Nos élèves ont été bien accueillis dans un hôtel deux étoiles. Le petit déjeuner était copieux et les repas servis au lycée Condorcet le midi et Restaurant Universitaire du CROUS, le soir étaient de qualité. Toutes les conditions étaient réunies pour faire un bon championnat.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60440d0-175d7.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60440d0-175d7.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6048676-a16f4.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6048676-a16f4.jpg)]

Une météo exceptionnelle. Nous avons eu du soleil tous les jours avec un vent favorable. Nous avons dû utiliser la crème solaire, alors que de nombreux orages éclataient sur toute la France et notamment en Eure et Loir. Qui a dit qu'il pleuvait dans le nord !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_604d9a4-69613.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_604d9a4-69613.jpg)]

L'équipe en toute décontaction.

## 1ère journée de compétition : Une bonne dynamique mais les épreuves se bousculent !

Mercredi matin un réveil musculaire était nécessaire pour éveiller le corps à faire des performances toute la journée. La cohésion de groupe est importante.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_605d3fc-bf11f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_605d3fc-bf11f.jpg)]

Les gammes

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_605c6bf-8d186.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_605c6bf-8d186.jpg)]

Une vague d'avatar dirigée par leur chef Lucas qui a pris son rôle de jeune coach à coeur ! (voir l'article des régionaux pour la référence à avatar)

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6055c04-d4cc4.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6055c04-d4cc4.jpg)]

### 1ère épreuve de la journée : le relais 4\*60m

Espérance ayant une contracture en début de compétition, nous décidons de ne prendre aucun risque. Nos trois sprinteuses sont à peu près dans les mêmes temps. C'est donc Manon qui prendra le départ, Ninon en deuxième, Alexandre en 3ème et Lucas pour terminer. C'est notre épreuve la moins forte car nous n'avons que 3 sprinteurs sur 4. La qualité de transmission sera importante pour au moins égaliser la performance des régionaux en 31'80.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_605514d-10e20.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_605514d-10e20.jpg)]

Le travail de petit train pour revoir la technique de transmission

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_605799d-d7f9b.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_605799d-d7f9b.jpg)]

Nos élèves sont prêts ! Le gestion du stress commence dans la chambre d'appel ! Il faut se mettre dedans mentalement !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60696d2-b8db4.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60696d2-b8db4.jpg)]

Les sourires sont là !

La série se passe presque comme prévue. Nous faisons toutes les transmissions où elles étaient prévues en privilégiant la course d'Alexandre pour qu'il reçoive en début de zone avec Ninon et qu'il donne en fin de zone à Lucas. La première transmission devant être assurée en milieu de zone par les filles. Un petit cafouillage au niveau de la transmission entre les garçons mais une perte de vitesse très limitée. Il réalise un relais en 31'80s, même résultat qu'aux régionaux. C'est bien parti !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6062230-58c8a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6062230-58c8a.jpg)]

Alexandre se prépare et qui voit toujours Ninon en tête.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6062230-58c8a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6062230-58c8a.jpg)]

0/mini-IMG\_606a28b-59ab2.jpg]

La transmission se fait bien en début de zone et Ninon encourage !

### **2ème épreuve : les 50m, nos valeurs sûres !**

Manon ouvre le bal, en toute décontraction.

Elle se prépare comme notre Zizou ! Si si allez voir ! <https://www.youtube.com/watch?v=srk5xQ4Ny1k>

J'aime ces moments là ! On se prépare tous ensemble ! D'abord, je me coiffe !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6060781-439dd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6060781-439dd.jpg)]

Le start sur le sol ! Les regards qui se croisent ! C'est toujours les mêmes gestes ! D'abord, je règle toujours mon bloc à droite puis mon bloc à gauche !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_606e88b-0dcb0.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_606e88b-0dcb0.jpg)]

Je me place dans mes starts !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6068de1-c1529.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6068de1-c1529.jpg)]

Et je jaillis telle une tigresse !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6063aca-9bb52.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6063aca-9bb52.jpg)]

Puis, je bois une gorgée de volvic et je me concentre ! Je fais le vide !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60637cf-ff648.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60637cf-ff648.jpg)]

J'essuie mes mains avant de les poser une à une derrière la ligne ! Je replace ma queue de cheval !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_606814f-27f14.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_606814f-27f14.jpg)]

Et je pulvérise mon record personnel en 7'24s qui me donne ma qualification pour les interrégionaux ! 33 points pour l'équipe et 25ème temps du premier tour !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_607ee34-78c4f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_607ee34-78c4f.jpg)]

Volvic un volcan s'éteint, un être s'éveille !

Pas le temps de souffler, à peine arrivée, notre tigresse Manon, retourne dans sa cage préférée !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_607ed98-f1677.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_607ed98-f1677.jpg)]

Elle prend son élan !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60743bc-06e3d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60743bc-06e3d.jpg)]

Et elle rugit avec grâce !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60713d3-60cd3.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60713d3-60cd3.jpg)]

Si vous la croisez, attention de ne pas vous faire mordre !

16,54m, elle bat sa performance des régionaux de 4m !

Puis, c'est au tour d'Espérance de se mesurer aux autres ! Elle est diminuée par sa contracture mais elle serre les dents ! Elle a un énorme bandage à son mollet !

La tension est palpable !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_607ba1c-29096.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_607ba1c-29096.jpg)]

Et comme vous pouvez le voir, elle est aussi élevée au Volvic !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6071a0b-b5517.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6071a0b-b5517.jpg)]

Un être s'éveille !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_608b6e0-1a4d9.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_608b6e0-1a4d9.jpg)]

Un volcan jaillit !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_608df8d-579e2.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_608df8d-579e2.jpg)]

Je me décontracte le plus possible en enlevant les tensions accumulées dans mes cervicales

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_608babb-b5f9c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_608babb-b5f9c.jpg)]

Notre deuxième avatarienne va faire sa course !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6082fac-c845a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6082fac-c845a.jpg)]

Elle est longtemps à la lutte et passe un peu rapidement en fréquence à la fin. Elle se classe 2ème de sa série en 7'46.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6080246-65ed1.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6080246-65ed1.jpg)]

Espérance n'est pas contente de son temps mais les points sont là ! La jambe a tenu ! Un petit soin chez le kiné le lendemain finira par tout remettre en place !

Alexandre s'empresse de la féliciter !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60816c1-4698c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60816c1-4698c.jpg)]

C'est à son tour de se préparer ! Pas évident pour un garçon qui ne fait pas de sport à l'extérieur, de se préparer mentalement à ce niveau de compétition !

Mais il gère bien !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60759d5-02d05.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60759d5-02d05.jpg)]

L'attente est longue !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_609b8ee-7675d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_609b8ee-7675d.jpg)]

Il mime sa course dans ses pensées !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_609b8ee-7675d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_609b8ee-7675d.jpg)]

0/mini-IMG\_609cbd7-9949f.jpg]

Comme tous les autres, il est élevé au Volvic !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60915c0-560a5.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60915c0-560a5.jpg)]

Avatar n°3, à vos marques !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_609a4cb-a4960.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_609a4cb-a4960.jpg)]

Le niveau de course est très relevé. Alexandre réalisera le 45ème temps du 1er tour !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6104af9-d2886.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6104af9-d2886.jpg)]

Il bat son record personnel en 6'68. Attention à ne pas te faire flasher ! 33 points pour l'équipe !

### **4ème épreuve : Le triple de Margaux et Ninon !**

Les sauts dans cette équipe est notre point faible ! Nous avons des difficultés à défier l'apesanteur ! Mais les filles vont améliorer leur marque. Margaux de quelques centimètres à 8,95m soit 21 points. Ninon quant à elle, pulvérise son record avec 9,70m soit 27 points.

Petit rituel pour Margaux, je mets mon maillot dans mon short !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_608d006-551b4.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_608d006-551b4.jpg)]

Je me cache de ce soleil bleu dans le nord !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_610dec6-209fc.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_610dec6-209fc.jpg)]

Je me recoiffe ! C'est un gène dominant sur le chromosome X chez les filles ! Si si demandez à vos professeurs de SVT !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_610f2f7-b3df7.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_610f2f7-b3df7.jpg)]

Et j'effectue un saut de gazelle ! Belle attitude !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_60956c5-b29fd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_60956c5-b29fd.jpg)]

J'ai même le temps de faire le signe de corne de la gazelle !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_610eb8e-3e2fc.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_610eb8e-3e2fc.jpg)]

Je n'ai malheureusement pas de photos de Ninon au triple. Elle a été mangé plutôt avec Lucas et M Jolicoeur. Seul des vidéos sont disponibles.

**La 5ème épreuve : Le disque de Margaux** qui enchaînera ses 3 épreuves le même jour ! Pas de chance pour préparer au mieux son 1000m !

C'est l'épreuve qui marque le moins pour Margaux et qui ne rentre pas dans le total de l'équipe ! Pas de stress !

Elle réalise son record de l'année en 15,70m tout de même.

Attentive au briefing !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6105f17-1672c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6105f17-1672c.jpg)]

Elle se prépare à rentrer dans la cage aux lions ! Courageuse pour une gazelle !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6104fe5-a5971.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6104fe5-a5971.jpg)]

Elle s'en sort très bien ! Reste à bloquer sur la jambe avant pour transmettre la force au disque.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6106938-f9c26.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6106938-f9c26.jpg)]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/klI>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/klI>]

**6ème épreuve : Lucas au triple** qui va enchaîner ses 3 épreuves en 2 heures. Ce n'est pas une bonne préparation pour battre son record au 1000m !

Pour mémoire, Lucas nous avait réinventé le saut de la chauve souris aux régionaux ! Il a maintenant la technique du flamant rose pour mettre ses chaussures !!

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6124c4d-99fba.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6124c4d-99fba.jpg)]

D'ailleurs savez-vous pourquoi les flamants rose dorment toujours sur une patte la nuit ? ... parce que s'ils lèvent les deux, ils tomberaient biensûr !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6118c40-b5e93.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6118c40-b5e93.jpg)]

Atterrissage forcé !

Blague à part ! Lucas a très bien sauté avec une répartition étonnante un saut gigantesque, une foulée de course et un saut gigantesque ! 10,34m soit 22 points. Avec un peu de travail, les 11m sont vite atteignables !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61170ad-c6b3b.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61170ad-c6b3b.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6113fa1-ae0e2.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6113fa1-ae0e2.jpg)]

Les avatars ont le pouvoir de changer les couleurs !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_611496f-b679c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_611496f-b679c.jpg)]

Banzaï !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_612d7d4-b9e5c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_612d7d4-b9e5c.jpg)]

### **7ème épreuve les 1000m, une fille, un gars qui assurent**

C'est Margaux qui commence !

Je m'échauffe !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_613d2c7-829b9.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_613d2c7-829b9.jpg)]

Le retour du chromosome X !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61458cc-a30f1.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61458cc-a30f1.jpg)]

Un bon départ placé, à la corde !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6141442-fc023.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6141442-fc023.jpg)]

Une course relevée à l'abris !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_614a0c2-ea1e7.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_614a0c2-ea1e7.jpg)]

Le sprint final !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6144863-a6eab.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6144863-a6eab.jpg)]

Margaux réalise le temps de 3'20"48 soit 6 secondes de mieux qu'aux régionaux, soit 33 points pour l'équipe. Bravo même si je sais que tu voulais battre ton record ! La répétition des courses en si peu de temps ne l'a pas permis. C'est une très belle performance qui te permet d'avoir le 13ème temps sur ces championnats de France !

Un petit conseil en accord avec Jean-Jacques : Essaie de ne pas déclencher ta montre au début et à la fin de la course, tu perds quelques dixièmes à chaque fois.

Lucas quant à lui doit gérer son concours de disque tout en s'échauffant pour son 1000m. Pas évident de se mobiliser sur 2 épreuves en même temps. Le disque passera un peu à la trappe aux dépens du 1000m, épreuve qui nous rapporte beaucoup plus.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6148c0f-f54d6.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6148c0f-f54d6.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615d3c5-79369.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615d3c5-79369.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615f274-7085c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615f274-7085c.jpg)]

Il faut essayer de rester sur la jambe arrière au moment de l'éjection du disque et résister sur la jambe avant.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61493f6-134e3.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61493f6-134e3.jpg)]

Lucas lance à 21,25m en deçà de ce qu'il peut faire mais ce n'est pas grave !

Le 1000m arrive après son 3ème lancer !

Grande concentration, il fait le vide dans sa tête !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61527bb-20e5b.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61527bb-20e5b.jpg)]

Il resserre les pneus avant le départ !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6159922-d2812.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6159922-d2812.jpg)]

La course est lancée mais très tactique. Elle ne permettra pas de faire un temps canon. La série la plus rapide court en paquet. Cela oblige Lucas à faire l'extérieur une bonne partie de la course. Il aurait peut être fallu mener pour faire un temps. C'est toujours plus facile d'analyser après la course. C'est une course qui te servira à progresser !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6152b0e-be0e6.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6152b0e-be0e6.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615a242-442bf.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615a242-442bf.jpg)]

C'est le sprint final !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615a446-ea6f7.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615a446-ea6f7.jpg)]

Lucas se classent 10ème de ces championnats de France en 2'53"08, soit 34 points pour l'équipe.

### **Marie, une juge compétente !**

Notre jeune officiel a assuré comme un chef au niveau de la pratique en disque et en poids. Elle devrait réinvestir ses compétences en club pour être avec ses copains et ses copines. Nous t'attendons avec plaisir pour prêter main forte si tu en as envie !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_612403a-e5281.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_612403a-e5281.jpg)]

La concentration sur la butée !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_612eccc-fbde9.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_612eccc-fbde9.jpg)]

L'essai peut être mordu ou hors secteur ou décollé alors le drapeau rouge se lève !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6298ce6-f60bd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6298ce6-f60bd.jpg)]

Drapeau blanc, le lancer est réglementaire !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_629043d-f96da.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_629043d-f96da.jpg)]

Il ne reste plus qu'à lire la bonne mesure !

### Une 1ère journée idéalement lancée !

Les performances importantes pour l'équipe ont été réalisées. Déjà 5 côtes individuelles sur les 9, assurées pour l'équipe par rapport aux régionaux !

Le soir après le repas, séance d'étirements collective. Certaines langues ont été bien étirées !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615d1a3-c97bd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615d1a3-c97bd.jpg)]

La bonne humeur règne !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_615591e-c2166.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_615591e-c2166.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6169a22-92378.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6169a22-92378.jpg)]

C'est le moment de chanter de l'avatarien dans le minibus en revenant à l'hôtel pour une bonne nuit ! "Aïe, Aïe, Aïe" c'est une chanson pour les ados filles qui deviendra un hymne récurrent !

## **Deuxième journée : Une journée déterminante avec des épreuves importantes !**

Après un bon petit déjeuner, seul Ninon à une épreuve le mercredi matin. Mais quelle épreuve ! Le 50m haie avec 5 haies à franchir en 4 appuis où la moindre erreur technique est fatale. Il faut conserver de la vitesse voir en créer tout en franchissant des obstacles à 65cm de hauteur.

Un bon réveil matinal est important pour être performant à 9h30 dans la 1ère série, au couloir 2.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_616d868-43a5c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_616d868-43a5c.jpg)]

Ninon est seule et se prépare déjà mentalement !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6164389-a0607.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6164389-a0607.jpg)]

Il faut bien échauffer la machine ! Elle se met en tenue avatarienne et c'est parti pour les gammes.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_616eb65-d7685.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_616eb65-d7685.jpg)]

En mode décollage, elle déploie ses ailes.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_616db84-ed844.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_616db84-ed844.jpg)]

Un peu haute au-dessus de la haie et les bras à l'amble mais ça passe en 4 appuis en étant bien relachée ! Tout semble aller !

La chambre d'appel toujours un moment délicat à gérer ! Ninon, elle a trouvé le truc ! Elle discute pour se détendre avec une copine de compétition !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6170fd1-48a4d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6170fd1-48a4d.jpg)]

Réglages de la rampe de lancement !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6179018-5adb8.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6179018-5adb8.jpg)]

Test avant le décollage !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61718b7-6b3e3.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61718b7-6b3e3.jpg)]

Passage sur 3 haies pour chauffer le moteur !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61746df-a716b.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61746df-a716b.jpg)]

Un petit sourire à ses supporters ! Qui l'ont supporté !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6173aa6-95e98.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6173aa6-95e98.jpg)]

3, 2, 1 lancement !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_617b5c4-c0783.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_617b5c4-c0783.jpg)]

Ninon part comme une fusée !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6187319-b678a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6187319-b678a.jpg)]

Elle se classe 3ème de sa course en explosant son record personnel en 8'89 soit 30 points.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_618bb54-a076b.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_618bb54-a076b.jpg)]

Elle établit le 20ème meilleur temps du 1er tour ! Superbe !

A peine la course terminée, elle réserve une spéciale dédicace pour Lucas avec ses camarades, en lui chantant un joyeux anniversaire ! Cela sera d'ailleurs le fil bleu tout au long de la journée !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6182a36-56a93.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6182a36-56a93.jpg)]

Belle ambiance, cela fait plaisir !

C'est fini pour la matinée. Il est temps d'aller se détendre en allant tester les différentes animations préparées par nos jeunes organisateurs.

Après avoir testé le simulateur de conduite en moto où Margaux s'en est très bien sorti... Slalom entre les arbres après avoir quitter la route, conduite en sens inverse et même essaie de traverser la rambarde de sécurité sur l'autoroute. Pas évident !

Nous ne pouvions que faire une compétition filles-garçons aux palets.

Après une bonne explication technique ...

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61892b1-e811a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61892b1-e811a.jpg)]

Lucas s'en sort bien avec un beau lancer !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_61903c7-09eab.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_61903c7-09eab.jpg)]

M.Jolicoeur en mode expert du "palais" bien sûr !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_618f81d-70423.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_618f81d-70423.jpg)]

Les filles à chacun sa technique !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6188793-3b4ce.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6188793-3b4ce.jpg)]

Lancer de frisbee ! Ce n'est pas de l'ultimate !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6197d33-539bf.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6197d33-539bf.jpg)]

Suite au jeu d'adresse et de chance aussi, où il faut faire rouler un camembert en bois afin qu'il traverse le plateau et termine dans une des 5 maisons à 3, 4, 6, 7 ou 8 points.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6190c16-946ce.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6190c16-946ce.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6207c32-a4a49.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6207c32-a4a49.jpg)]

Certains jeux provoquent des expressions sympas !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6203e23-3edef.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6203e23-3edef.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6203060-d7d9f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6203060-d7d9f.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6203060-d7d9f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6203060-d7d9f.jpg)]

0/mini-IMG\_6202adc-95763.jpg]

Pendant ce temps là, notre chef de concours a toujours le sourire, la bonne humeur et des couleurs dû au soleil !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6207f92-fb601.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6207f92-fb601.jpg)]

Elle passe à tous les postes ! Au jugement de l'impact !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62069da-a9d90.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62069da-a9d90.jpg)]

A la validation du jet !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_621fb18-eb918.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_621fb18-eb918.jpg)]

Pendant ce temps là, d'autres sont en plein effort !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_621957d-2af1e.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_621957d-2af1e.jpg)]

Sieste réparatrice après le déjeuner !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_621e87e-8bfd2.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_621e87e-8bfd2.jpg)]

Tout le monde a bien dormi cette nuit et s'est couché de bonne heure ou serait-ce de la fatigue physique et psychique de la compétition ? Chacun pensera ce qu'il veut ?

Ninon repasse pour son 2ème de haie. Le niveau de la série est très relevée. Toutes les filles se tiennent dans un mouchoir de poche !

La performance est assurée. Ce n'est que du bonus !

Ninon semble un peu plus tendue

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_621e63a-e3df0.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_621e63a-e3df0.jpg)]

Mais ses supporters sont là !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62289b9-d7a68.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62289b9-d7a68.jpg)]

Un appui en buté lui fera perdre le fil de la course mais Ninon a assuré en battant son score des régionaux UNSS.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_622d81a-2c446.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_622d81a-2c446.jpg)]

Nous sommes toujours en avance sur notre total équipe des régionaux

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_622b910-0e11e.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_622b910-0e11e.jpg)]

C'est au tour de Manon de se présenter à la longueur. Notre côte la plus petite !

Elle prend ses marques avec sérieux.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6225d5d-98c9f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6225d5d-98c9f.jpg)]

Puis je me suis dit que j'allais lancer un nouveau concept photographique ! Pas sûr que cela marche !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62269b9-9fb01.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62269b9-9fb01.jpg)]

Mais je me suis rattrapé avec le retour du chromosome X...

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_622ad51-f33be.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_622ad51-f33be.jpg)]

et ce saut rasant d'avatarienne !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62352b2-8d9cb.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62352b2-8d9cb.jpg)]

Pas évident pour Manon de faire sa performance avec son 2ème passage en 50m pendant son concours. Elle réalise à bond à 4,00m, légèrement en deça des régionaux. 22 points

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6245663-3b017.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6245663-3b017.jpg)]

Elle n'améliore pas son record de la veille mais court tout de même en 7'31. Mieux qu'aux régionaux encore.

Quant à Espérancia, elle a le sourire. Le kiné l'a manipulé par rapport à sa contracture en douceur ! Il lui a placé des

bandes de kinésiotape ! Miracle, elle ne se ressentait plus de rien !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_623e022-fd26f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_623e022-fd26f.jpg)]

Elle sait qu'elle peut mieux faire et elle va le faire !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_623d58c-e1b25.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_623d58c-e1b25.jpg)]

L'attitude au départ est beaucoup mieux ! Elle a des jambes !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_623abaf-afacd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_623abaf-afacd.jpg)]

LA preuve ! Elle remporte sa série en 7'30 en améliorant son temps des régionaux ! 32 points !

Nous passons à Alexandre sur son concours de poids où il a été assez tendu par rapport au niveau de la compétition ! De plus, c'est notre 4ème athlète qui doit gérer son concours tout en s'échauffant pour son 2ème tour de 50m. Nous n'avons pas été verni sur le tirage au sort des concours. C'est comme cela !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_624cca2-54bd0.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_624cca2-54bd0.jpg)]

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62452b0-9a7be.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62452b0-9a7be.jpg)]

Comme dirait certains "Boulet non identifié" !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_624fc35-a4fe9.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_624fc35-a4fe9.jpg)]

Alexandre lance à 9,97m à près de 70cm de son record. Il rapporte 26 points. Dommage mais ce n'est pas grave ! Pour une première compétition à ce niveau là, c'est tout à fait normal ! S'il s'inscrit en club d'athlétisme pour exploiter ses qualités, il apprendra à gérer ce stress que l'on peut d'ailleurs retrouver lors d'un examen.

Alexandre enchaîne avec sa course. Pas le temps de cogiter ! On chausse les pointes, on place son start et c'est parti !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62536bd-cd3c7.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62536bd-cd3c7.jpg)]

Une course très dense où Alex réussira à égaler son record en 6'68 ! Quelle régularité !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6252f7c-2222a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6252f7c-2222a.jpg)]

Il reste pour boucler la journée le concours de longueur à Espérančia. Performance à assurer car c'est le point faible de l'équipe !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_625d797-9ef50.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_625d797-9ef50.jpg)]

Après un premier saut à 3,98m, 1cm de mieux qu'aux régionaux, elle peine à finir son concours avec une course d'élan irrégulière et des sauts qu'elle ne finit pas !

Mais lors d'un concours, il suffit d'un saut pour faire sa perf. Espérančia égalise Manon avec 22 points. Ce sont des côtes importantes qui permettront de départager les équipes à la 10ème, 11ème voir 12ème côte en cas d'égalité.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62519e6-edc0c.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62519e6-edc0c.jpg)]

Nous sommes dans les derniers pour aller manger le soir car le concours d'Espérančia était le dernier de la journée.

Après une belle queue à la cantine, nous vivons un moment sympa avec notre fameux fil bleu. Le groupe entame un joyeux anniversaire à Lucas et tout le self reprend en coeur.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6260d33-cd97d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6260d33-cd97d.jpg)]

Lucas n'est pas gêné du tout, du tout !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_626227a-88c37.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_626227a-88c37.jpg)]

Il fallait bien finir par faire un tour de minibus en ville et découvrir le fameux stade de Boellart, réputé pour son ambiance de folie ! Et la chanson "Des Corons" de Pierre Bachelet, video à voir en montant le son !

<https://www.youtube.com/watch?v=aJRK-PQvmqc>

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH227/41401810359622f8-fffd4.png>]

Nous avons décidé de faire une photo originale avec une figure d'acrogyrn devant le stade ! Heureusement que ce n'était pas les championnats de France d'acrogyrn !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6264cda-bf64d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6264cda-bf64d.jpg)]

Nouvelle figure intitulée, Château Branlant ! Je n'ai toujours pas compris pourquoi !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_626ddcb-c5108.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_626ddcb-c5108.jpg)]

Nous avons pu voir les baraques à frite et les boutiques officiels !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6268666-67f3d.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6268666-67f3d.jpg)]

Après s'être éclipsé discrètement en abandonnant nos 7 élèves, en pleine construction de figure, comme dans le conte du Petit Poucet ! Ils ont réussi à retrouver leur chemin pour une photo sympa !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6262ec5-8641e.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6262ec5-8641e.jpg)]

## 3ème journée : Le final pour finir en beauté !

Nous décidons de préserver Ninon pour son concours de marteau, côte impotante pour l'équipe en lancer. Espéranca et Manon au meilleur de leur forme du moment prendront part au relais avec les deux garçons pour essayer d'améliorer le temps. Nos 4 athlètes n'auront l'esprit qu'à cette course.

Ninon fait un concours de marteau tout à fait honorable avec un jet à 32,19m. Elle prend tous les risques sur le dernier mais cela ne passe pas. Elle se classe 3ème de France et termine sur la dernière marche du podium. Elle nous rapporte 29 points. Elle est déçue car le weekend précédent elle avait lancé à 36m en club et elle aurait gagné le concours avec un jet à cette distance. La première étant à 33,04m ! Ce n'est pas grave, le plus important étant l'équipe ! Ninon a réussi ses championnats de France.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62641e3-5ed1f.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62641e3-5ed1f.jpg)]

A l'échauffement

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_627e78f-fef72.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_627e78f-fef72.jpg)]

En concours, c'est très technique !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_627ec1e-9a6b6.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_627ec1e-9a6b6.jpg)]

Le placement

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_627ae22-02d0e.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_627ae22-02d0e.jpg)]

La mise en action

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6273a57-3c3e3.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6273a57-3c3e3.jpg)]

La recherche du point haut et du point bas

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_627a156-b086a.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_627a156-b086a.jpg)]

Le final

Il nous reste le relais...

Le groupe finit en apothéose en battant son record en 31'27s et rapporte 25 points.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_628b075-5c7f5.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_628b075-5c7f5.jpg)]

Manon pousse Alexandre, belle état d'esprit.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62807cb-0dfd8.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62807cb-0dfd8.jpg)]

Espérance clotûrera ses championnats par son concours de poids. Peu d'enjeu si ce n'est se faire plaisir, les points ne rentrant pas dans le total de l'équipe. Et elle se fait plaisir en battant son record de 49cm en 6,40m !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_62902c7-38057.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_62902c7-38057.jpg)]

Pour finir par un clin d'oeil, c'est Marie qui la juge en toute impartialité.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6298ce6-f60bd.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6298ce6-f60bd.jpg)]

Elle agite le drapeau blanc en signe de paix bien sûr !

Marie terminera avec la 2ème meilleure note de pratique ! Dommage qu'une petite erreur de classement en théorie lui coûte sa validation nationale !

Nous tenons tout de même à te féliciter pour la qualité de ton travail. Ce n'était pas évident avec une pression de tous les instants mais tu as les épaules solides. Il faut vraiment t'investir au club si cela t'intéresse.

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_6304516-ff167.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_6304516-ff167.jpg)]

Nous terminerons la manifestation par une chorégraphie dans les tribunes !

[[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG\\_630edcf-f3407.jpg](http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_630edcf-f3407.jpg)]

L'équipe se classe 70ème en améliorant son total de 8 points. Le contrat est rempli ! Félicitations à tous pour ce moment de vie partagé.

Le retour sera long dans les bouchons mais en chanson ! L'ambiance a été assurée par les filles : Aïe, aïe, aïe ! mais aussi avec des musiques de la playlist de M.Jolicoeur. Il y en a eu pour toutes les générations !