



À LA UNE

GWENAËLLE GUILLOU : SES MONDIAUX DE 100KM SES IMPRESSIONS, SES OBJECTIFS POUR LA SAISON



C'est avant l'été, que Gwenaëlle décide de faire son premier 100 km à Chavagnes en Pailleur, et elle termine 1^{ère} en 8h18'02. Le 28 septembre, Gwenaëlle décide de courir le marathon de Berlin et elle bat son record personnel en 2h55'26.

Retour sur l'expérience de athlète bretonne licenciée au club de Courir à Châteaulin.

« Cette sélection en équipe de France était pour moi une grande fierté de représenter les couleurs de ma nation dans un premier temps, l'émotion et les larmes de joie ont vraiment été intenses à Doha à la cérémonie d'ouverture et sur la ligne de départ ».

De plus, elle a eu un privilège de la part ses partenaires de l'équipe qui était de porter le drapeau français lors des présentations des pays. Ce fut comme elle le dit « une récompense pour le travail et l'investissement fournis cette saison par moi mais aussi par l'entraîneur, et c'est une manière de remercier le club de "courir à Châteaulin" qui m'a permis de progresser dans la bonne humeur ainsi que tous les athlètes de Bretagne et mon entourage qui m'ont suivis et encouragés durant toute cette aventure ».

C'est donc détendu que Gwenaëlle a abordé cette course, du a une bonne préparation et au stage national. Au final, Gwenaëlle Guillou est la seule Française à rallier l'arrivée, et elle prend la vingt-et-unième place en 8h31'06.

Consultez l'interview complète sur le site de la Ligue :

<http://www.bretagneathletisme.com/actus.html#mondiaux100km>

La Ligue de Bretagne d'Athlétisme lui adresse toutes ses félicitations et une bonne récupération.

OPÉRATION BREIZH MINIMES 2024



Dans le cadre de l'Opération Breizh Minimes 2024, des regroupements axés autour de tests ont été organisés au niveau départemental durant

la Toussaint. Dans la foulée de ces tests, 77 minimes bretons ont été conviés à participer au regroupement régional qui se déroulera les 29 et 30 Décembre à Lannion (22).

Objectifs : créer une émulation de génération, développer une culture de l'entraînement par des apports techniques transversaux (logique de pluri-disciplinarité)

Programme : séquences de multi-lancers, multi-courses, multi-sauts (fondamentaux) et de renforcement physique (gainage, étirements)

Les réponses sont à donner avant le 3 Décembre 2014.

La Liste initiale des athlètes sélectionnés >> <http://bit.ly/1tvPYBZ>

La 2^{ème} étape régionale se déroulera le 17 et 18 Février à Brest.

CHAMPIONNATS DE BRETAGNE HIVER 2015

CROSS, PISTE, SALLE... TOUTES LES INFOS...



Les Championnats de Bretagne de l'hiver arrivent à grand pas ! Cross, Salle, Lancers Longs...

Vous pourrez, d'ores et déjà, retrouver toutes les infos, horaires, programme, parcours et les dates limites des engagements sur le site de la Ligue.

Rubrique ÉVÉNEMENTS >>

<http://www.bretagneathletisme.com/championnats.html>

L'AGENDA

>> 29 Novembre 2014 :

Meeting Sprint-Haies à Brest (29)

Rencontre EA-PO à Guingamp (22)

>> 30 Novembre 2014 :

Cross de l'Iroise Athlétisme - St Renan (29) Label Régional

Cross de l'AP Pontivy (56)

>> 6 Décembre 2014 :

Triathlon BE MI à Brest (29)

Départementaux en salle 56 à Ploërmel (56)

GROS PLAN

COLLOQUE À QUIMPER (29)

LA PRATIQUE DES ÉTIREMENTS
EN ATHLÉTISME

Les Intervenants :

Eric Jousselein (médecin chef de l'INSEP auprès des athlètes de l'équipe de France d'athlétisme)

Emmanuelle Daniel (médecin de la Ligue de Bretagne d'Athlétisme).

LE 11 DÉCEMBRE 2014 À 19H30
À LA MAISON DES SPORTS DE QUIMPER

Soirée gratuite et ouverte à tous les athlètes et entraîneurs bretons.

Cette action servira également de prorogation des diplômes d'entraîneur 1^{er} degré.

FORMATION OFFICIELS

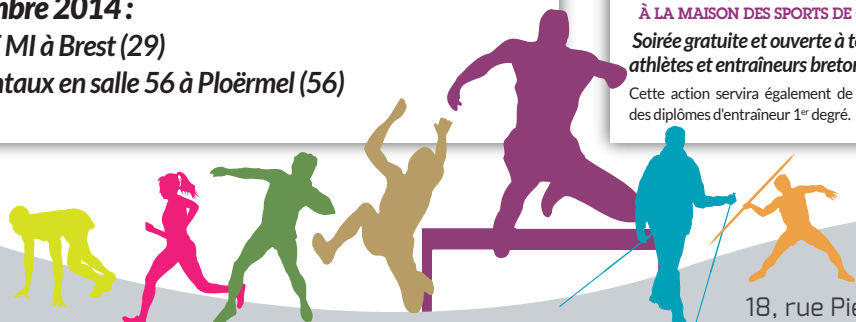
EXAMEN
D'OFFICIEL
FÉDÉRAL

Les candidatures sont à faire parvenir avant le 1^{er} janvier 2015 à jean-michel.attiba@wanadoo.fr

L'examen aura lieu le dimanche 22 mars 2015 à Ploufragan.

JEUNES JUGES

Pensez à renvoyer au secrétariat de la ligue les inscriptions des jeunes candidats de vos clubs à la formation de jeune juge.



Maison Départementale des Sports

18, rue Pierre de Coubertin - 22440 PLOUFRAGAN
02 96 76 25 21 - bretagneathletisme@gmail.com

[HTTP://BRETAGNEATHLETISME.ATHLE.ORG](http://BRETAGNEATHLETISME.ATHLE.ORG)



Retrouvez nous sur Facebook :

Ligue Bretagne d'Athlétisme



et sur Twitter :

@BretagneAthlé