

# Course sur route : Le Kenyan David Munyutu ouvre le palmarès

lundi 14 mars 2011



À l'entame de la seconde boucle, Yves Piedrière (n° 68) mène le train dans le groupe de tête. Au second plan, à droite, David Munyutu est en embuscade.

Semi d'Armor à Trégueux. Le petit frère de l'international français a confirmé sa belle forme du moment en dominant Franck Saintilan et Mathieu Rocaboy. Au féminin, Sandra Gouault s'est imposée haut la main.

Il y a d'abord ce sourire et ce physique qui rappellent quelqu'un. Et puis, cette apparente décontraction en course qui renforce encore le sentiment de déjà-vu. C'est bien un Munyutu qui s'est invité à la fête, hier, à Trégueux. David, de son prénom, petit frère de Simon, international français sur marathon, a dompté la concurrence pour s'offrir le premier Semi d'Armor. Une banderille plantée au 12<sup>e</sup> kilomètre a suffi au Kenyan pour prendre la poudre d'escampette dans la foulée d'Yves Piedrière, engagé dans le semi duo en relais (2 x 10 km). « Yves a accéléré en pensant me donner un coup de main, raconte Mathieu Rocaboy, favori annoncé de cette première édition. Finalement, c'est moi qui ai coincé et Yves a entraîné David avec lui... »

Improbable scénario d'une course au cours de laquelle David Munyutu a dominé son sujet, une semaine après avoir remporté le semi-marathon de Saint-Gilles (1 h 10'25). « Au sortir de la saison de cross, je me sens vraiment en forme, atteste le Kenyan. J'étais venu ici pour effectuer une séance longue et travailler le rythme en vue des prochains rendez-vous sur route. »

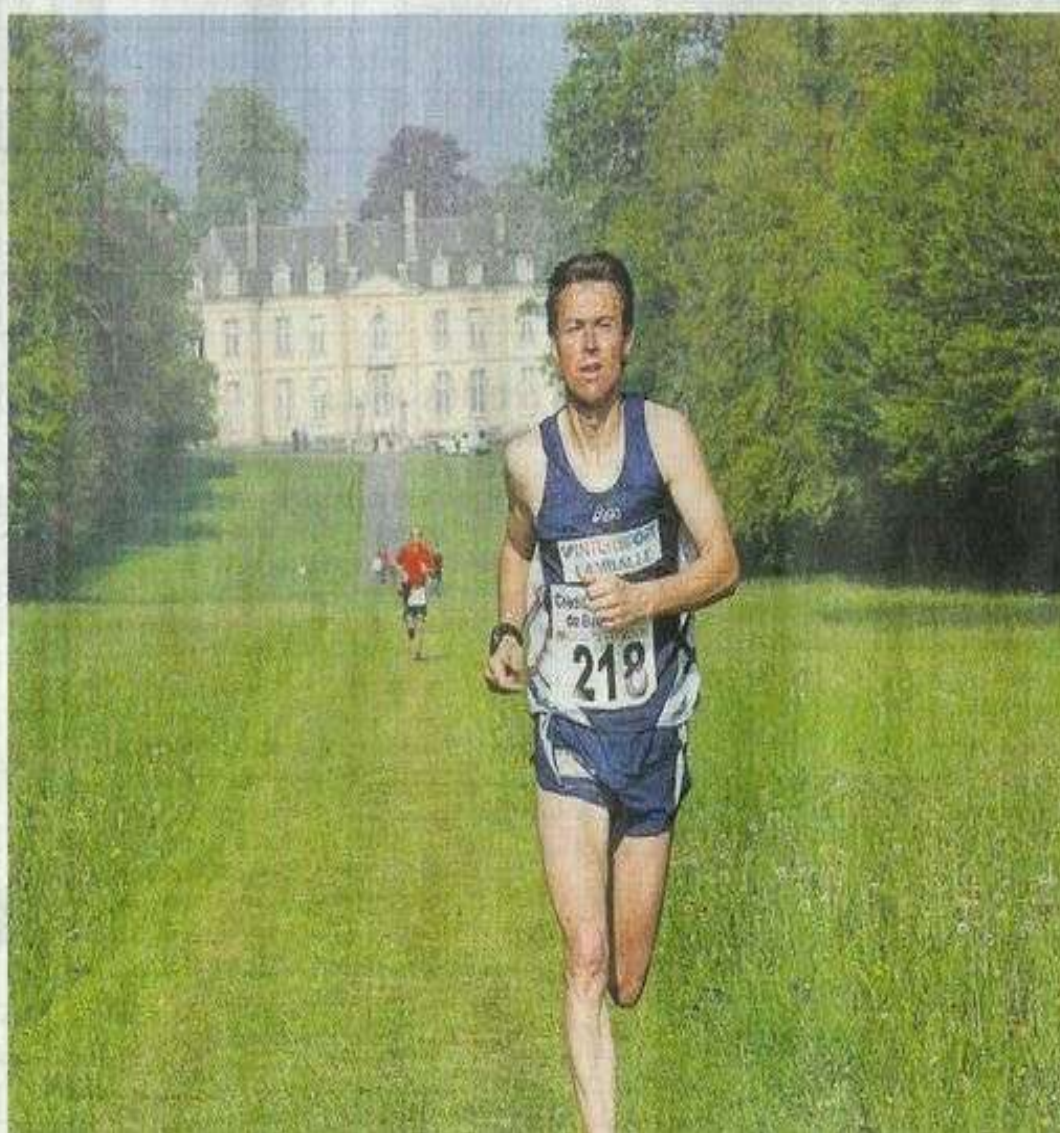
Sur les traces du frangin qui, comme lui, en bon soldat, a fréquenté les rangs du 1<sup>er</sup> Régiment Étranger de la Légion à Aubagne, David Munyutu se prépare à disputer son premier marathon (le 26 juin à Rennes). Objectif : moins de 2 h 20'. « Ma motivation, c'est Loïc Rapinel, l'entraîneur du club de Pacé qui m'a fait venir en Bretagne. Il me fait progresser et j'en suis très content. »

Franck Saintilan, dauphin de Munyutu sur le macadam trégueusien, est lui aussi en pleine progression. Le travail effectué par Marie-Pierre Duros-Toudret, experte en demi-fond, porte ses fruits. « J'ai gagné en rythme et en vitesse », sourit le sociétaire de l'UA Languieux, à créditer d'une saison de cross « plutôt réussie et sans pépin. » Encourageant pour l'avenir.

Sandra Gouault, elle, a volontairement fait une croix sur les interrégionaux et les championnats de France de cross pour « garder du jus. » Résultat : la chef de file du LPA Lamballe n'a pas traîné en route, hier, à Trégueux. Trente-troisième au scratch et première féminine en 1 h 19'21. « Franchement, je me suis bien amusée. Les sensations étaient excellentes. » À tel point que les garçons qui l'ont accompagné pendant une bonne partie de la course ont tous décroché dans le final. Sa prochaine sortie ? L'Urban trail de Lyon, le 3 avril, comptant pour le challenge national des trails. Au menu : 38 km, 1 700 m de dénivelé positif et plus de 6 000 marches à escalader ! Sacré défi en perspective.

## L'image du week-end

Dimanche, à l'occasion de la 8<sup>e</sup> édition de la course nature de Tréveneuc, baptisée « courons et marchons contre le cancer », Laurent Garnier a régné en maître sur l'épreuve. Déjà vainqueur à Coetmieux et dans la vallée du Gouët, le coureur de l'AS 22 s'est donc offert son troisième succès de la saison (lire par ailleurs). Un parcours d'autant plus « royal » que le circuit prévoyait un magnifique passage dans le parc du château de Pommorio à Tréveneuc.





## Course hors stade

### Garnier et Thomas souverains

**Le Trail du Gouët à Ploufragan.** Retour à la compétition réussi pour Laurent Garnier tandis qu'Yves Thomas poursuit sa moisson.

La longue coupure qui l'a privé de la saison de cross est désormais oubliée. Laurent Garnier (AS 22) a retrouvé le chemin de la victoire à Ploufragan et ce dès sa troisième course depuis sa reprise il y a un mois. Hier parti d'entrée en compagnie de Thierry Mest il s'est retrouvé seul en tête un kilomètre plus loin sur sa première accélération dans la partie la plus difficile du circuit.

Fatigué Mest n'insistait pas et se faisait rejoindre et dépasser par ses poursuivants. Et tandis que Garnier se contentait de gérer pour s'imposer, toutefois avec plus d'une minute d'avance sur Rabet qui avait pris le dessus sur Dias son partenaire à l'UA Langueux, derrière les écarts étaient importants.

Cantin (Opel Endurance) et Rogon (Plaintel) dépassaient à leur tour Mest dans un mauvais jour. Chez les féminines comme prévu Sylvie Hascoet (Joint-Français) a fait cavalier seul. Et là encore sans surprise, la course des 14 km a consacré la supériorité du Paimpolais Yves Thomas.

**Les 14 km :** 1. Y. Thomas (PPA) 55'2" ; 2. A. Bellec (Ça trotte La Motte) 56'13" ; 3. C. Le Vaillant (UA Langueux) 57'19" ; 4. A. Nolleau (St Brieuc) 59'10" ; 5. A. Le Lay (CO Lorient) 59'10" ; 6. P. Delaunay (PPA) ; 7. B. Arzul (PPA) ; 8. M. Petra (AS Tub) ; 9. P. Gaudin (Lanfains) ; 10. B. Hamon (Paris).

**Les 19,9 Km.** 1. Laurent Garnier (AS 22) 1h16'35" ; 2. D. Rabet (UA Langueux) 1h17'38" ; 3. C. Dias (UA Langueux) 1h19'05" ; 4. F. Cantin (Opel endurance) 1h19'05" ; 5. C. Rogon (Plaintel Aventure) 1h20'02" ; 6. T. Mest (Sport 2000) ; 7. L.



Laurent Garnier s'impose après avoir fait la course seul en tête.

Daugan (Rance Jogging) ; 8. Y. Le Merdy (Team Trieux) ; 9. L. Daniel (Intrepides Rosaires) ; 10. F. Ollivier-Henry (Ind.) ; 11. S. Hascoet, 1<sup>re</sup> féminine (Joint Français) ; 12. F. Le Gallais (Plœuc) ; 13. J. Le Guevel (Haut-Corlay) ; 14. M. Rondel (Menes-trel) ; 15. E. Simon (Joint Français).



## Laurent Garnier retrouve ses sensations

**Portrait.** Beau vainqueur des 18 km à Tréveneuc, Laurent Garnier retrouve sensations et ambitions.

Sur un parcours magnifique, à travers le bois du château et sur le bord de mer entre le Palus et Saint-Quay, les courses nature de Tréveneuc ont comblé les concurrents et parmi eux, Laurent Garnier. Sur l'épreuve des 18 km, le coureur de l'AS 22 a fait la course en tête, dès le quatrième kilomètre, on le retrouvait seul aux commandes. Sur un tracé relativement physique, le gars de Plénée-Jugon se sentait bien et a vite fait le vide autour de lui. Il est vrai qu'il se trouve, en ce moment, dans une bonne dynamique. « J'ai été blessé tout l'hiver, rappelle Laurent Garnier, peut être un mal pour un bien, je n'ai pas fait de cross et j'ai de la réserve, ça paie maintenant. »

Après la course de la Vallée du Gouët et celle de Coëtmieux, il signe en effet sa troisième victoire à Tréveneuc, depuis sa reprise sur les trails, qui ne sont pas pour lui ses épreuves de prédilections. « J'y participe pour me préparer, précise le coureur de l'AS 22, mais je préfère les épreuves sur route avec cette année, comme objectif, le championnat de Bretagne des 10 km qui aura lieu dans le cadre de la Corrida de Languieux en juin. »



Troisième victoire pour Laurent Garnier à Tréveneuc.

Dans cette optique, où il espère un top cinq, Laurent Garnier tâtera aussi du 5 000 m sur piste où il vise 15'20, histoire d'acquérir de la vitesse, souligne ce coureur d'expérience qui s'astreint à six séances d'entraînement par semaine souvent aux côtés de Bernard Honneur et Patrice Robin. Comme on le voit, à 34 ans, cet ancien coureur cycliste met tous les atouts de son côté, pour réussir une belle saison estivale avec, sans nul doute, d'autres beaux succès.



## Nada Le Poul brille à l'heptathlon

**Championnat départemental d'épreuves combinées.** La jeune licenciée de l'AS22 a remporté le titre départemental à Lannion.

Nada Le Poul est une jeune athlète du club d'Athlétisme Sud 22. Elle vient de se distinguer lors d'une compétition minimales à Lamballe, en mars dernier, en battant le record départemental de la longueur avec un saut à 5m27. Ses performances lors des autres épreuves (30"7 sur 200 m haies, 33m91 au marteau, 10m54 au triple saut) lui valent une qualification aux « pointes d'Or », les championnats de France de sa catégorie qui auront lieu cet été à Obernai (Alsace).

Ce week-end, elle participait au championnat départemental des épreuves combinées à Lannion. « J'ai commencé l'athlé il y a quatre ans, en benjamines. L'année dernière, j'étais vice-championne de Bretagne à l'heptathlon et, à Dreux, je suis devenue championne de France Ugsel sur 80 m haies et 200 m haies. J'aime bien les épreuves combinées ».

Son entraîneur, B. Graignic, apprécie sa jeune athlète. « Elle s'entraîne deux fois par semaine. Elle a de très bonnes qualités de vitesse, d'impulsion et de coordination. Mais il y a encore du boulot à faire ».

Collégienne à Notre-Dame de



Renan Masson

*Nada Le Poul.*

Campostal à Rostrenen, la jeune heptathlonienne a réalisé des performances qui lui ont permis de décrocher le titre départemental avec 3 918 pts : 12"62 sur 80 m haies, 5m03 à la longueur, 9m14 au poids, 13"09 sur 100 m, 1m42 à la hauteur, 20m40 au javelot, 3'35»38 sur les 1 000 m. La jeune fille était radieuse sur le podium. Son prochain rendez-vous sera les championnats de Bretagne, les 14 et 15 mai prochains.

18 avril 2011



Un temps quasiment estival a accompagné tout au long de la journée les différentes manifestations mises en place par le comité des fêtes. Ce sont d'abord les randonneurs qui se sont mis en piste, dès 8 h le matin, pour découvrir l'un des trois circuits de 6, 10 et 18 km. 180 marcheurs contre 150 l'an dernier ont participé à l'une ou l'autre des randonnées et ont ainsi apporté leur concours à la lutte contre la mucoviscidose.

En début d'après-midi, ce sont les plus jeunes qui se sont mesurés sur des distances en rapport avec leur âge : quelque 140 enfants ont participé aux différentes courses soit le double de participants par rapport à l'an dernier. Même succès du côté des adultes qui ont été 201 à se présenter sur la ligne du départ pour une boucle de 10,4 km : une course de toute beauté où les cinq premiers ont eu du mal à se départager, puisque ce n'est que dans les derniers kilomètres que le podium s'est dessiné avec un joli vainqueur, Mathieu Rocaboy qui ne devance Luc Le Pouézar que de cinq petites secondes. Chez les féminines, c'est Isabelle Favennec, déjà vainqueur à Plouguernevel qui s'est imposée sans avoir été menacée. Le soir, un repas jambon à l'os a réuni plus de 350 convives, affolant les organisateurs qui n'en attendaient pas tant.



# Triathlon d'athlétisme sous le soleil - Loudéac

jeudi 28 avril 2011



Près de 300 jeunes athlètes, minimes et cadets venus de tous les clubs du département se sont affrontés samedi au stade du lycée à l'occasion d'un triathlon. L'AS 22 qui organisait ce rendez-vous a présenté de nombreux licenciés garçons et filles pour représenter le club dans cette compétition

**19 Mai 2011 Nada Le Poul**



Le week-end dernier, à Paimpol, la Rostrenoise, Nada Le Poul, licenciée à l'Athlétisme sud 22, une entente qui réunit les clubs du sud du département, a décroché le titre de championne de Bretagne minime, en heptathlon avec 4 103 points. « L'heptathlon comprend 7 épreuves : un 80 m/haies, le saut en hauteur, le lancer du poids, le 100 mètres, le saut en longueur, le lancer du javelot et un 1000 mètres », explique Nada en toute simplicité.

Pour participer à des épreuves combinées, en athlétisme, il faut travailler toutes les disciplines et avoir un minimum de points faibles.

Bernard Graignic, l'entraîneur de Nada, qui espérait un bon résultat, analyse ses performances : « Elle peut progresser au saut en hauteur, en longueur et sur 1 000 mètres. » Tous les mardis soirs et tous les samedis, Bernard Graignic suit l'entraînement de Nada.

« J'ai ajouté une séance le jeudi et j'ai programmé son entraînement afin qu'elle puisse travailler toute seule. »



24 Juillet



Vainqueur sur ce même circuit, en 2009, Christophe Lorrius a remis le couvert hier soir à Kerfourn, lors de la 12<sup>e</sup> édition des foulées de Saint-Eloi.

La partie était loin d'être gagnée et la bataille que s'est livrée le futur vainqueur avec le local Luc Le Pouézard a duré huit bons kilomètres sur les dix bornes que comportait l'épreuve. Lucho avait pourtant pris les rênes de l'épreuve, et s'il durcissait la course au fil des kilomètres, un homme, en l'occurrence Christophe Lorius, ne l'entendait pas de la même oreille. C'est dans le dernier tour que le sociétaire de l'AS 22 fera la différence, pour l'emporter au final avec plus de trente secondes sur Luc Le Pouézard et plus d'une minute sur Anthony Le Noër qui complète le podium. Chez les féminines, Isabelle Favennec s'est facilement imposée devant Martine Porrot et Laurence Guillanic.

**Les résultats**

**MASCULINS.** 1. Christophe Lorius (AS 22) les 10km en 33'39; 2. L.Le Pouézard (BSA) en 34'11; 3. A.Le Noër (BSA) en 35'; 4. O.Valo (CT La Motte) en 35'31; 5. P.Raul (Sport et Nature Le Sourn) en 35'50; 6. G.Gallet (AT Vannes) en 36'18; 7. J. F.Guého (ESEM) en 37'15; 8. B.Le Beller (ACP Baud) en 37'34; 9. L.Noël (Chevreuil Ploërdut) en 38'04; 10. J. P.Vicaud (ADN) en 38'13; 11. V.Scolan (Locminé) en 38'31; 12. C.Le Gouellec (Saint-Caradec) en 38'48; 13. P.Robic (Chevreuil Ploërdut) en 38'51; 14. D.Moy (ADN) en 39'05; 15. J. P.Le Noher (Silfiac) en 39'46. **FÉMININES:** 1. Isabelle Favennec (BSA) les 10km en 41'55; 2. M.Porrot (Malguénac) en 44'08; 3. L.Guillanic (BSA) en 47'36; 4. R.Duquesnel (ADN) en 49'50; 5. I.Nicolas (ADN) en 51'24.

**25 juin 2011**



**L'école d'athlé de Plouguenast 6ème**

**Médaille d'assiduité :**

**OR :** Yaëlle LOORIUS

**ARGENT :** Kyliann LOORIUS et Sidonie RAULT

**BRONZE :** Ornella LE BELLEC et Juliette MAROT

**ENCOURAGEMENT :** Clément LEMARCHAND, Kévin GIGLIOTTI, José RAULT, Léonie RAULT, Mathieu BLAIS, Elisa BLAIS  
Clara TARDIVEL, Sarah MOUNIER



**mardi 14 juin 2011**



**Le meeting d'athlétisme proposé vendredi soir par l'AS 22 a regroupé 80 athlètes, des cadets aux vétérans. Au menu un peu trop arrosé par la pluie, des courses, des sauts, des lancers et de belles performances.**

**Côté de l'AS 22, Nada Le Poul, Maïwenn Caradeuc, Audrey Risel, Guillaume Gauthier, Matthieu Daulny, Virginie Salliot, Nicolas et Yves Piederrière, Mathieu Rocaboy, Christohe Lorius, Catherine Philippe et Clemence Urvoy se sont distingués.**

## Laurent Garnier gagne à Quessoy

Trail des Kaolins à Quessoy. Sur un circuit très agréable, Laurent Garnier s'est offert un nouveau succès tout en affinant sa préparation.

Cette première édition du trail des Kaolins à Quessoy, avec un parcours unique de 15 km empruntant presque exclusivement des sous-bois a été vraiment appréciée des athlètes. Pas véritablement de grosses côtes mais de belles bosses destinées à faire la sélection comme Laurent Garnier le confiait à l'arrivée « Je suis parti sur un bon rythme et malgré tout, Akim Ameziane m'a bien accroché sur ce début de course. J'ai franchement accéléré au km 2 pour me retrouver seul. Le reste du parcours m'a servi d'entraînement pour mes prochaines courses à savoir les foulées briochines ainsi de le trail du Val à Arradon notamment ».

Chez les féminines, Patricia Soulas fut confrontée à plus d'opposition et cela jusqu'à la ligne « C'est parti très vite et comme c'est un parcours assez roulant, j'ai continué sur ma lancée. J'ai bien fait de m'accrocher car Nathalie Guernion m'a contesté la victoire jusqu'au bout ».

**Classement 15,2 km Hommes.** 1. Laurent Garnier (AS 22) 0 h 59 mn 09 s ; 2. A. Ameziane (Plédran) 1 h 00 mn 28 s ; 3. B. Coto (Team HDB) 1 h 01 mn 11 s ; 4. Y. Gautier (IND) 1 h 01 mn 19 s ; 5. M. Vrignon (Team HDB) 1 h 02 mn 07 s ; 6. P. Lelay (IND) 1 h 03 mn 10 s ; 7. C. Driant (Courir à l'infinie) 1 h 03 mn 11 s ; 8. A. Le Treut (Saint-Brieuc) 1 h 07 mn 05 s ; 9. S. Tanguy (Saint-Brieuc) 1 h 07 mn 13 s ;



*L'arrivée solitaire de Laurent Garnier, vainqueur du 1<sup>er</sup> trail des kaolins.*

10. JP Hellio (UA Langueux) 1 h 07 mn 14 s ; 11. JN. Le Chanu (Trail Le Foell) 1 h 07 mn 14 s ; 12. L. Bonnion (Saint Carreuc) 1 h 07 mn 39 s ; 13. E. Le Calvez (CSAG Le Havre) 1 h 07 mn 58 s ; 14. R. Banner (Trébry) 1 h 08 mn 03 s ; 15. P. Jouan (IND) 1 h 08 mn 15 s.

**Classement 15,2 km femmes.** 1. Patricia Soulas (Menestrel Moncontour) 1 h 17 mn 03 s ; 2. N. Guernion (Plédran) 1 h 18 mn 49 s ; 3. I. Corduan (AS Pommeret) 1 h 19 mn 21 s ; 4. C. Martin (SO-BHI Sport) 1 h 19 mn 45 s ; 2. V. Brouazin (Trégueux Athlétisme) 1 h 25 mn 05 s.