



# LES MATCHS INTERLIGUES



## LA FORCE DU COLLECTIF ...

### PRÉSENTATION

Un match inter-régions est une confrontation entre au moins deux équipes composées de leurs meilleurs athlètes des catégories Minimes, Cadets, Juniors ou Espoirs.

Chaque année, la Bretagne participe à de nombreuses rencontres. Ces matchs permettent à nos meilleurs athlètes de s'aguerrir aux compétitions de Haut Niveau tout en défendant les couleurs de leur Ligue.

La magie des interligues permet aux athlètes en lice pour les championnats à venir, de se confronter aux meilleurs, de se rassurer sur leur état de forme et d'améliorer leur performance d'engagement, pouvant parfois faire la différence sur les séries aux championnats de France.

Quant aux autres, elle leur permet d'élever leur niveau pour poursuivre leur saison et voir le chemin qu'il leur reste à parcourir pour aller jouer plus haut avec leurs camarades ou tout simplement battre leurs records.

Mais avant tout, les matchs interligues mettent en avant la force du collectif et le développement d'une fierté d'appartenir à l'équipe et de représenter les couleurs de la Bretagne.

Grâce à ces regroupements, les jeunes peuvent mettre des visages sur des noms associés à l'équipe et adversaires habituels qui développe une identité collective.

C'est un groupe soudé qui arrive alors sur le lieu de la compétition pour défendre les couleurs de la Ligue, avec une forte pensée pour leur club.



### LE CALENDRIER

2015

29 MARS :

- Match Interligues Minimes en Salle

11 AVRIL :

- Match International de Marche à Podebrady

4 & 5 JUILLET :

- Matchs Interligues Cadets et Juniors sur piste (Région Centre)

ENTRE OCTOBRE ET NOVEMBRE :

- Challenge National des Ligues à la Marche  
- Match Interligues Juniors Espoirs 10km sur route



### LES MODALITÉS DE SÉLECTION

Les sélections s'effectuent en fonction des résultats des différents championnats régionaux et au regard du bilan régional.

A droite :

Les Juniors bretons vainqueurs du Match Interligues 2014 à Fougères

A gauche :

Les cadettes bretonnes 2<sup>ème</sup> du Match Interligues 2014 à Toulouse

Dessous :

Les Minimes bretons 2<sup>ème</sup> de l'interligues en salle 2014 à Val-de-Rueil



Retrouvez nous sur Facebook : LIGUE BRETAGNE D'ATHLÉTISME



Ou sur le site officiel : HTTP://WWW.BRETAGNEATHLETISME.COM

# ...AU SERVICE DE L'ÉQUIPE DE BRETAGNE

## UNE ÉQUIPE DE BRETAGNE AU PREMIER PLAN SUR LE MATCH INTERLIGUES 10KM

Lieu de la première rencontre en 2007, le match interligues de 10km fait son retour en Bretagne.



Ce match interligues qui s'est déroulé le dimanche 12 octobre 2014, dans le cadre des 10km de "Tout Rennes Court" est une heureuse initiative que l'on doit entre autre à Yves SEIGNEURIC, où les athlètes sont fiers de porter et de défendre le maillot de l'équipe de leur région. Il vise à rassembler au mois d'octobre, autour d'un 10 km, des jeunes coureurs de demi-fond et de fond français venant de toutes les régions de France au travers

d'une sélection de Ligue, en donnant la priorité au classement par équipes afin de leur permettre une confrontation dynamique, source de performances collectives et personnelles.

### La sélection de l'Equipe de Bretagne était composée de :

- Espoirs Femme : Nina Cha, Marie Bouchard, Laure Toudret et Caroline Guillemot
- Espoirs Homme : Yakoub Delhoum, Antoine Pistien, Clément Juhel et François Régis Le Chevrier
- Juniors Fille : Chloé Hautière, Jasmine Mogis, Fanny Le Goff et Charline Guinard
- Juniors Garçon : Vincent Gutierrez-Mougin, Pierre Couzinier, Pierre Louis Gouriou et Hugo Bastit

**Sur le Match Interligues de 10km Juniors Espoirs les bretons ont fait bonne figure face aux autres ligues françaises sur leur terre !** En mixte la Bretagne se classe 3<sup>ème</sup> Ligue de France !

Les Espoirs filles se classent 1<sup>ères</sup>, de leur côté les Juniors filles terminent à la 2<sup>ème</sup> place. Chez les hommes, les Espoirs se classent 5<sup>ème</sup> et les juniors 10<sup>ème</sup>.

En individuel, Marie Bouchard termine à la 1<sup>ère</sup> place de la catégorie Espoirs en 36'36", Laure Toudret monte sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium en 37'51".

Chez les Hommes, Yakoub Delhoum termine à la 7<sup>ème</sup> place en Espoirs en 32'12".

**Bravo à tous les athlètes présents pour avoir porté haut les couleurs de la Bretagne sur ce match !**

Les photos de gauche à droite :

Les équipes féminines et masculines lors de la pasta party la veille du match - L'équipe Espoirs Femme vainqueur du match 10km.



## LES IMPRESSIONS DES ATHLÈTES

**MARIE BOUCHARD** (Stade Brestois) victorieuse en individuelle en Espoirs en 36'36" et également par équipe, nous livre ses impressions sur ce match et sa fierté d'avoir porté les couleurs de la Bretagne.



C'est la première fois que je participais à ce match et que je portais le maillot de l'équipe de Bretagne en compet. J'en garde un très bon souvenir !

Je suis arrivée à l'hôtel pendant la nuit, je n'ai donc pas pu profiter de l'ambiance au sein de l'équipe la veille, mais le jour J, j'ai trouvé ça super de se préparer et de s'échauffer ensemble !

Pour ce qui est de la course, je suis partie avec Maëva Danois, que je connais et qui courait pour la Normandie. Je devais donc m'accrocher à elle au maximum pour l'équipe. On est partie un peu vite et j'ai lâché du terrain, je ne me sentais vraiment pas capable de continuer à cette allure. Puis, vers le 7/8<sup>ème</sup> km, je l'ai aperçue de nouveau, elle commençait à être dans le dur je pense et je suis remontée sur elle petit à petit.

J'ai eu de très bonnes sensations pendant la course et c'était super de porter le maillot Bretagne car on a eu le droit à beaucoup plus d'encouragements :-)

Quand j'ai sû que Laure (Toudret) terminait 3<sup>ème</sup> Espoirs en 37' 50" et que Nina (Cha) ne suivait pas très loin derrière, puis Caroline (Guillemot) ensuite, je me doutais qu'on était bien classées. Finir sur la plus haute marche nous a comblé de bonheur, surtout qu'on était "chez nous" !

Quand tu fais partie d'une équipe, toutes les places et les secondes comptent. Comme pendant la course, on ne sait pas où en sont les autres, on est donc obligées de se donner à fond pour elles. Heureusement, c'est beaucoup plus facile de se rebooster en cas de coup de mou si il y a une équipe qui compte sur toi que si tu es toute seule !

### 3 mots pour résumer cette journée :

Humide, Rapide (je n'ai rien vu passé ! ) et Cohésion.

### YAKOUB DELHOUM (HBA)

Spécialiste des cross et du 3000m steeple, Yakoub a terminé 7<sup>ème</sup> dans la catégorie Espoirs en 32'12".



Cette sélection était pour moi l'occasion de prendre part à un événement se déroulant dans ma ville, auquel j'ai toujours participé que ce soit sur les courses jeunes ou le 10km.

Alors avoir l'opportunité d'y participer cette année sous les couleurs de la région, c'était encore plus sympa.

Ce n'était pas ma 1<sup>ère</sup> sélection, j'ai déjà participé en cadet à un match interligues sur piste au Havre (1500m Steeple)

Je dois dire que ça a été un week-end super sympa, dans une organisation irréprochable, je remercie d'ailleurs la ligue pour tous ses efforts : toutes les conditions étaient réunies pour être le plus performant possible.

Suite sur la page suivante >>

Concernant la sélection, il s'agissait d'athlètes que je connaissais pour la plupart de nom, mais on a pu échanger et apprendre à mieux se connaître pendant ces deux jours.

N'étant pas un mordu de course sur route, j'ai pris la course de Tout Rennes Court comme elle venait comme chaque année, sans préparation spécifique. Je réalise 32'12 ce qui est satisfaisant mais on ne va pas dire que ça casse des briques comme performance.

Je me rends compte du fossé qu'il peut y avoir entre route et cross, quand je vois des athlètes capables de réaliser moins de 32' mais ne parvenant pas à faire un Top 20 au Bretagne de cross : c'est un autre monde !

Par équipe les résultats sont bons, 5<sup>ème</sup> ligue en espoirs hommes mais surtout 3<sup>ème</sup> ligue toutes catégories c'est super. On peut remercier les espoirs filles qui ont cartonné notamment !

Représenter la Bretagne face aux autres ligues m'a transcendé. Je suis fier de ma région et courir sous ce maillot change de l'accoutumée. En plus, à domicile c'est encore plus motivant.

**Je conseille à tous les athlètes d'y participer si vous êtes sélectionné l'an prochain car pour moi c'était la dernière étant donné que je passe senior en janvier.**

**Quelques mots pour résumer cette journée :**

Je dirais qu'on a eu un temps breton, de la pluie mais malgré tout du plaisir à courir.

A part ça, je pense qu'un match interligues de cross devrait être organisé : la route c'est bien mais pour les jeunes il n'y a rien de mieux que la piste ou le cross, à une heure où le cross s'essouffle et peine à motiver les athlètes, sponsors, médias et autres partenaires...

« C'était une fierté de représenter ma région et cela m'a donné une motivation supplémentaire pendant la course »



**FANNY LE GOFF**

(Quimper Athlétisme)

9<sup>ème</sup> en juniors avec le temps de 41'53" - 2<sup>ème</sup> par équipe

Cette sélection en équipe de Bretagne a été pour moi un challenge en plus, représenter les couleurs de la Bretagne fut une fierté et je devais donner le meilleur de moi-même. Ce n'était pas

ma première sélection, j'ai déjà été sélectionnée lors des matchs interligues cadets en 2012 à Bordeaux et lors des matchs interligues juniors en 2014.

J'ai bien aimé ce regroupement, j'ai trouvé cela avantageux de se retrouver la veille de la course, nous avons pu échanger sur nos ressentis. Moi qui n'avais jamais fait cette course, les filles ont pu me donner quelques conseils. D'autant plus que je ne connaissais presque personne et cela m'a permis de faire de nouvelles connaissances.

Je n'avais pas vraiment d'objectif précis sur cette course car depuis un moment mes temps sur les 10km ne décollaient pas et stagnaient autour des 44-45minutes, je voulais donc descendre mon chrono autour des 42-43minutes car je savais que j'en étais capable (mon record étant 41'31").

J'étais contente à l'arrivée de voir mon temps car je ne suis pas souvent passé sous la barre des 42' et cela m'encourage pour essayer de battre mon record à Taulé-Morlaix. Du point de vue collectif, je n'ai pas vu les filles pendant la course mais à l'arrivée nous nous sommes retrouvées et chacune d'entre nous avait l'air contente de son résultat.

C'était une fierté de représenter ma région et cela m'a donné une motivation supplémentaire, pendant la course lorsque je commençais à être dans le mal, je pensais à l'équipe et cela me donnait la force de m'accrocher encore.

Au final, nos efforts ont payé car on finit deuxième par équipe.

**Quelques mots pour résumer cette journée :**

Malgré le temps qui n'était pas de la partie, ce fut une bonne journée. Je me suis rapprochée de mon record et cela m'a redonné confiance pour les prochaines courses.

## LES RÉSULTATS DES MATCHS

EN 2014

**Interligues Minimes en Salle - Val-de-Rueil (H-N)**

Les garçons : 2<sup>ème</sup> derrière la LIFA

Les filles : 2<sup>ème</sup> derrière la LIFA

En mixte : 2<sup>ème</sup> derrière la LIFA

**Interligues Juniors - Fougères (BRE)**

La Bretagne a remporté le match dans toutes les catégories (hommes, femmes et mixte).

**Interligues Cadets-Cadettes - Toulouse (M-P)**

Les Cadettes : 2<sup>ème</sup> derrière la Ligue Midi-Pyrénées

Les Cadets : 2<sup>ème</sup> derrière les Pays de Loire

En mixte : 2<sup>ème</sup> derrière les Pays de Loire

**Challenge National des Ligues à la marche - Saran (CEN)**

L'équipe de Bretagne a terminé à la 4<sup>ème</sup> place en mixte



Prochain numéro :  
Novembre 2014



Retrouvez nous sur Facebook :

**LIGUE BRETAGNE D'ATHLÉTISME**

Ou sur le site officiel :

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