

FOOT : ENTRETIEN AVEC F. GAUTREAU (RMC) / CRMHB : LA TEAM PIVOT A LA PAROLE

ÉDITIONS LM MÉDIAS  
#80 | NOVEMBRE 2024

MENSUEL GRATUIT

25.000 EXEMPLAIRES

RENNESSPORT.FR    



TÉLÉCHARGEZ  
LA VERSION  
NUMÉRIQUE

JOURNAL RENNES SPORT

JRS

bricorama <sup>RENNES</sup>

Offre étudiante

10% DE REMISE\*  
SUR L'ENSEMBLE DU  
MAGASIN

\*Sur présentation de la carte de fidélité

CENTRE COMMERCIAL COLOMBIER

40 Place du Colombier

Du lundi au samedi de 9h à 20h

# LE STADE RENNAIS SOUS HAUTE PRESSION



LE REC RUGBY  
BIEN LANCÉ !

envia  
cuisines

167 ROUTE DE LORIENT  
35000 RENNES

www.envia-cuisines.fr



5000,00 €

À GAGNER

SUR VOTRE FUTURE CUISINE ! \*

ANNIVERSAIRE EXCEPTIONNEL

VOTRE MAGASIN FÊTE SES 10 ANS !

\* Pour l'achat d'une cuisine dans  
notre magasin Envía Cuisines  
Rennes entre le 1<sup>er</sup> septembre et le  
31 décembre 2024, tentez de gagner  
l'un ou plusieurs des 10 bons d'achat  
d'une valeur de 500 € mis en jeu.

Voir modalités en magasin.

# MediaSchool **SPORTS**

Campus de Rennes

École cofondée avec **Teddy Riner**

## JOURNÉE **PORTES OUVERTES**

**Samedi 14 décembre** de 10h00 à 16h00

**BACHELOR & MASTÈRE MARKETING SPORTIF**

**VISITES,  
RENCONTRES,  
ATELIERS,  
SURPRISES !**

Inscrivez-vous  
vite



MediaSchool  
Campus Rennes

Campus MediaSchool,  
14 rue de la Chalotais,  
35 000 Rennes

[mediaschool-sports.com/rennes](https://mediaschool-sports.com/rennes)

NOVEMBRE 2024 # 80

CONTACT

JRS - Journal Rennes Sport est une publication du groupe de presse LM MEDIAS. Imprimé dans le 35 (25.000 ex)

PUBLICITÉ

contact.rennessport@gmail.com  
Vincent Ménard (06.61.93.63.84)

SITE INTERNET

Adrien Maudet  
www.rennessport.fr

RÉDACTION

Directeur de la Publication :  
François-Xavier Lebert

Journalistes

Julien Bouguerra  
Journaliste et  
photographe

Adrien Maudet, *Journaliste  
et Community Manager*



DEMANDE DE STAGES

Envoyez CV, lettre de motivation et tout document utile à l'attention de François-Xavier Lebert [afxl@orange.fr](mailto:afxl@orange.fr)

PROCHAIN NUMÉRO  
JEUDI 28 NOVEMBRE

L'ÉDITO PAR JULIEN BOUGUERRA



« L'INDISPENSABLE  
TEAM PIVOT »

La fameuse équipe dans l'équipe, le « clan », en duo ou trio. A l'image de Sarah Vukovac et Marijana Markota, gardiennes du SGRMH, ce mois-ci en entretien dans votre JRS ou d'Axel Oppedisano et Romaric Guillo, pivots avec Edgar Dentz à Cesson, également passés sur notre grill, il existe parfois, dans le sport, une relation où la concurrence fait la force et l'alliance du meilleur pour l'équipe. On peut être sur le même poste, avec des ambitions similaires et des objectifs personnels élevés tout en respectant et bonifiant l'autre.

Une leçon offerte par le sport, transposable de discipline en discipline et même dans d'autres domaines, où l'humilité et le don de soi sont des atouts pour progresser ensemble.

Dans d'autres sports, l'individualisme et l'égoïsme mènent souvent dans le mur. Les silences, le manque de solidarité et de soutien, le souhait de prendre la lumière. Tout cela, un pivot, au hand comme au basket, l'ignore tant il part au combat, prend des coups, en donne aussi et n'a pas le temps pour l'égo ou les états d'âme quand il s'assoit sur le banc, pendant ou après le match. Il se repose, récupère, encourage celui qui vient de le remplacer et retourne au charbon, sans gamberger. Pour les gardiens et gardiennes, c'est peut-être encore pire. A la conclusion des phases défensives et donc subies, ils et elles sont le dernier rempart, le dernier espoir avant la sanction sur qui tout repose. Seul(e)s dans le but mais jamais dans le match, au handball tout du moins, contrairement au foot, ils sacrifient tout pour empêcher ce fichu

ballon d'entrer, faisant là-aussi fi d'états d'âme, de jalousie ou d'ambitions personnelles non assouvies. Les buts ou les points, ces juges de paix qui, cumulés, sanctionnent ou valorisent le boulot d'une semaine, d'un mois, d'une année... S'ils sont une équipe dans l'équipe, ces postes, fonctionnant en binôme, ont une importance indéniable dans le groupe et leurs défaillances, quand elles arrivent, sanctionnent autant que leurs exploits ne subliment le collectif.

Ces rencontres à découvrir dans votre JRS le montrent : même une feuille de papier est plus légère quand on la porte à deux et il n'y a pas besoin d'être amis depuis de longues années pour construire un duo efficace et percutant. Cesson, Saint-Grégoire ou encore l'Union Rennes Basket savent leur chance d'avoir sur ces postes à part des doublettes, voire trios complémentaires et construits pour fonctionner ensemble, dans un but commun. La base même du sport collectif, qui semble pourtant parfois oubliée dans d'autres sports, sur ou en dehors du terrain, avec des conséquences bien négatives dans les résultats à court, moyen et long termes. Apôtre de l'égoïsme et de la performance individuelle portée au pinacle, Kylian MBappé avait ironisé sur son « triste » sort en tweetant à l'époque « Team Pivot », pour se plaindre de son positionnement sur le terrain, dédié aux coéquipiers. Pour intégrer une telle équipe, le « Kick's » a encore un long chemin à parcourir, voie découvrir, sur un terrain inconnu pour lui : celui de l'humilité. ■

**SRFC :**  
La reprise... ou la crise ! 4  
Des questions qui attendent réponses... 6  
Entretien avec Florent Gautreau (RMC Sport) 8  
Qui es-tu, Jota ? 10

**PARTENAIRE :**  
A la découverte de Rebirth, nouveau concept à Cesson 12

**CRMHB :**  
Le chaud et le froid 14  
A la découverte de la Team Pivot Guillo-Oppedisano 16  
Tous à la Glaz ! 20

**SGRMH :**  
Récolter avant la trêve 22  
Markota - Vukovac, l'entretien 24

**CPB HAND :**  
Premier bilan sur l'entame du CPB pour Lucas Vax 26

**RUGBY :**  
Le REC la tête bien pleine 30  
Gabriel Quesmel a du mordant 32  
Julien Come, préparateur physique du SC Le Rheu 34  
Taïna Talaha, une pilier doublement engagée 36

**BASKET :**  
Les promesses de l'URB 38  
URB recrute KOP pour ambiance de folie 40  
Le début de saison du Rennes PA 42

**REC VOLLEY :**  
Emma Le Roux, une libéro de premier plan au REC 44

**TENNIS DE TABLE :**  
La formation au cœur du projet TFFT 46

**VOILE :**  
Yoan Richomme à l'abordage du Vendée Globe 48



Kevin Pinel

PSYCHOLOGUE, THÉRAPEUTE ET COACH

TEL : 06 87 62 98 76

 KEVINPINEL\_PSYCHOCACH

 KÉVIN PINEL

**Pourquoi l'aspect mental reste tabou au très haut niveau ?**

C'est tabou car la culture sportive valorise la force physique et redoute les faiblesses. Les athlètes peuvent craindre que les problématiques mentales nuisent à leur image et à leurs opportunités. Et ainsi, de percevoir qu'ils sont « plus faibles » et donc ne plus être sélectionnés ou retenus. Or, un accompagnement mental optimal est une ressource puissante dans la performance globale.

**Comment surpasser les craintes de demander de l'aide ?**

Dépasser cette peur commence par normaliser l'aide mentale comme partie intégrante de la performance sportive. Former et sensibiliser les équipes et les staffs à ces bénéfiques peut démystifier cette démarche et la rendre accessible. Surtout si eux-mêmes en ont recouru, ce qui permet de donner l'exemple. Les retours d'expérience d'athlètes peuvent renforcer cette prise de conscience.

**Pourquoi les coaches et staffs restent frileux face à l'apport de coaches mentaux extérieurs ?**

Ils peuvent craindre que le coaching mental nuise à la cohésion et au contrôle de la performance, une intrusion dans un domaine d'expertise qui n'est pas le leur. Les coaches mentaux peuvent surmonter cette résistance en intégrant des pratiques complétant la préparation physique, en démontrant l'impact positif sur la résilience et la gestion du stress et des émotions. ■

Chaque mois, notre « Psychoach » Kevin Pinel répond à nos questions. Dans la foulée des JO, focus sur le mental d'un jeune athlète confronté pour la première fois au succès !

Découvre le vrai potentiel qui est en toi !

# EN NOVEMBRE, LA REPRISE...OU LA CRISE !

SI LE MOT N'A PAS ENCORE ÉTÉ LÂCHÉ, IL EST LÀ, TAPI DANS L'OMBRE ET PRÊT À FAIRE SURFACE. OLIVIER CLOAREC REMERCIÉ AU CŒUR DE L'AUTOMNE, JULIEN STÉPHAN EN DANGER SI LES RÉSULTATS NE S'AMÉLIORENT PAS ET UN PUBLIC DE PLUS EN PLUS IMPATIENT ET AGACÉ : IL FAUDRA GAGNER EN NOVEMBRE. DES MATCHS COMME DU TEMPS, CELUI RÉCLAMÉ POUR RECONSTRUIRE UNE ÉQUIPE ET UNE DYNAMIQUE AUJOURD'HUI VACILLANTES.

Fidèle à sa réputation d'équipe cyclique depuis des années, capable de séries positives comme négatives, le Stade Rennais serait bien inspiré, dans la foulée de son succès étriqué et bien pauvre arraché contre Le Havre, d'enchaîner. Oui, les points sont attendus, indispensables même pour enfin, regarder devant, apercevoir de nouveau à l'horizon un top 5 aujourd'hui proche comptablement, à trois unités de Lens, mais si loin dans le contenu proposé. Et le foot, non, ce ne sont ni des mathématiques, ni des calculs mais avant tout des émotions. Celles-ci sont toujours recherchées au Roazhon Park depuis le succès inaugural face à Lyon... Pour rebondir, le calendrier a réservé à Steve Mandanda et ses partenaires de belles opportunités sur ce mois de novembre. Il faudra d'abord aller dominer le promu auxerrois sans se chercher d'excuse et enchaîner pour la première fois de la saison deux succès de rang. Il s'agit aussi de gagner pour la première fois à l'extérieur, chose totalement indispensable pour prétendre aux places européennes. Viendra ensuite la venue du Toulouse de Yann Gboho, vainqueur l'an passé au Roazhon Park et bien difficile à cerner en ce début de saison malgré



son classement médiocre, avant de faire une pause internationale qui serait mieux vécue avec 17 points dans la besace qu'avec moins...

**À CE JOUR, LE STADE RENNAIS NE DISPOSE D'AUCUNE MARGE SUR AUCUN ADVERSAIRE**

D'autant que Lille attendra les Rennais à la Décathlon Arena pour un duel entre outsiders déclarés aux premières places avant de recevoir le faible Saint-Etienne. Un mois à neuf points minimum donc, sur le papier, aux yeux de beaucoup de supporters et d'observateurs même si le Stade

Rennais actuel ne dispose d'aucune marge sur aucun adversaire, de par ses erreurs défensives récurrentes sur coup de pieds arrêtés ou de par son manque de liant et d'automatismes offensifs.

Ces problèmes parmi d'autres ne sont néanmoins pas insolubles et la qualité existe dans cet océan de pessimisme ambiant. Ludovic Blas semble avoir gagné en ce début de saison une vraie régularité mais surtout, une détermination plus souvent au rendez-vous. Alidu Seidu s'est révélé en leader et excellent dans l'axe, tandis que Jota et Gomez, même s'ils n'ont pas encore eu beaucoup l'occasion de se montrer, ont du ballon et pourraient profiter de ces rencontres face aux moins bien classés pour lancer leur saison et rentrer définitivement dans la Ligue 1. Si en plus de tout cela, Christopher Wooh, Hans Hateboer, Albert Gronbeak gagnent en régularité et qu'Amine Gouiri et Arnaud Kalimundo se mettent en quatre pour briller, alors oui, ce Stade Rennais peut retrouver des couleurs et l'espoir de lancer pour de bon sa saison, d'autant plus que les deux matchs de décembre avant la trêve n'auront rien d'insurmontable non plus, du côté de Nantes pour le derby puis avec la ré-

## CALENDRIER LIGUE 1

J01- RENNES - LYON	3-0
J02- STRASBOURG - RENNES	3-1
J03- REIMS - RENNES	2-1
J04- RENNES - MONTPELLIER	3-0
J05- RENNES - LENS	1-1
J06- PARIS - RENNES	3-1
J07- RENNES - MONACO	1-2
J08- BREST - RENNES	1-1
J09- RENNES - LE HAVRE	1-0
J10- Auxerre - Rennes	03/11
J11- Rennes - Toulouse	10/11
J12- Lille - Rennes	24/11
J13- Rennes - Saint-Etienne	01/12
J14- Nantes - Rennes	08/12
J15- Rennes - Angers	15/12
J16- Nice - Rennes	05/01
J17- Rennes - Marseille	12/01
J18- Rennes - Brest	19/01
J19- Monaco - Rennes	26/01
J20- Rennes - Strasbourg	02/02
J21- Saint-Etienne - Rennes	09/02
J22- Rennes - Lille	16/02
J23- Rennes - Reims	23/02
J24- Montpellier - Rennes	02/03
J25- Rennes - Paris	09/03
J26- Lens - Rennes	16/03
J27- Angers - Rennes	30/03
J28- Rennes - Auxerre	06/04
J29- Le Havre - Rennes	13/04
J30- Rennes - Nantes	20/04
J31- Lyon - Rennes	27/04
J32- Toulouse - Rennes	04/05
J33- Rennes - Nice	11/05
J34- Marseille - Rennes	18/05

### Classement (après 9 journées)

1- PSG, 23 pts ; 2- Monaco, 20 ; 3- OM, Lille, 17 ; 5- Lens, Reims, Lyon, 14 ; 8- Nice, Brest, Strasbourg, 13 ; 11- Rennes, 11 ; 12- Nantes, Auxerre, 10 ; 14- Toulouse, 9 ; 15- Angers, St-Etienne, 7 ; 17- Le Havre, 6 ; 18- Montpellier, 4.

ception d'Angers. De quoi ambitionner une belle remontée au classement et peut-être, un hiver moins douloureux que celui imaginé à l'ins-



HEALTHCARE & SPORTS



**Piscine chauffée**

Créneaux nage libre  
Aquasports  
Apprentissage  
Perfectionnement



**Salle de sport**

Test à l'effort  
Salle en altitude  
Cours collectifs  
Programme personnalisé



**Spa**

Bain froid  
Sauna Infra Rouge  
Jacuzzi

**Des formules adaptées à tous**  
Bébés - Enfants - Adultes - Patients

-  Abonnements mensuels avec ou sans engagements.
-  Cartes d'accès.
-  Programmes spécifiques: post partum, perte de poids, prévention et reprise post blessures, performance.

**www.rebirth-sport.com**

Contact/ RDV: Bat. CANOPIA - 2è Etage, 11 rue Chêne GERMAIN 35510 CESSON SEVIGNE / 06 77 21 86 59 - accueil@rebirth-sport.com

tant T, où l'on attend toujours d'entendre et d'écouter Frederic Massara sur la situation actuelle, où Julien Stéphane se sait en grand danger en cas de contre-performance à Auxerre ou face à Toulouse.

**LE STADE RENNAIS DOIT RETROUVER SA PLACE DANS LE PREMIER TIERS DE LIGUE 1**

Un hiver où l'on doit aussi apprendre à découvrir Arnaud Pouille, nouveau président en lieu et place d'Olivier Cloarec, remercié après le revers au Parc des Princes. Cinquième président en sept ans, l'ancien boss du Racing Club de Lens sait qu'il a du travail à tous les étages dans un club qui voit aussi revenir en cet automne Philippe Barraud, lui qui était parti à Nice cet été, pour reprendre en charge le recrutement chez les jeunes.

Si les résultats ne sont pas au rendez-vous, la crise sera là, inévitable et le club et ses décideurs devront l'affronter et trouver les meilleures remèdes pour soigner une équipe et redonner un élan à un club qui semblait il y a un an encore avoir enfin trouvé une certaine stabilité. Ce n'est plus le cas et au-delà des reproches et prises de po-



sitions sur les responsabilités des uns ou des autres, la solidarité prévaut, et pas qu'un peu. Tombé dans un relatif anonymat et souvent décrié quand il est évoqué, le Stade Rennais doit retrouver sa place, dans le premier tiers

du championnat, et son panache, qui en a fait l'un des clubs les plus attractifs de ces dernières saisons. Deux caps pouvant tout à fait être visés simultanément pour éviter, au-delà d'une possible rupture de « banc »,

une autre encore plus profonde avec un public qui ne demande qu'à s'enflammer de nouveau. Messieurs, à vous de jouer. ■

*JULIEN BOUGUERRA*

**HAPPY HOURS\***  
**LA PINTÉ DE BIÈRE PRESSION À 5€**  
**DE 17H30 À 19H30**  
\* Heures heureuses. Voir conditions en restaurant.

**RDV CHEZ DEL ARTE RENNES CENTRE** 

**ESPLANADE CHARLES DE GAULLE - OUVERT 7/7**



RCS Stade Rennais 421 480 033 - Photos non contractuelles - Photo: Virginie Ribault - 03/24

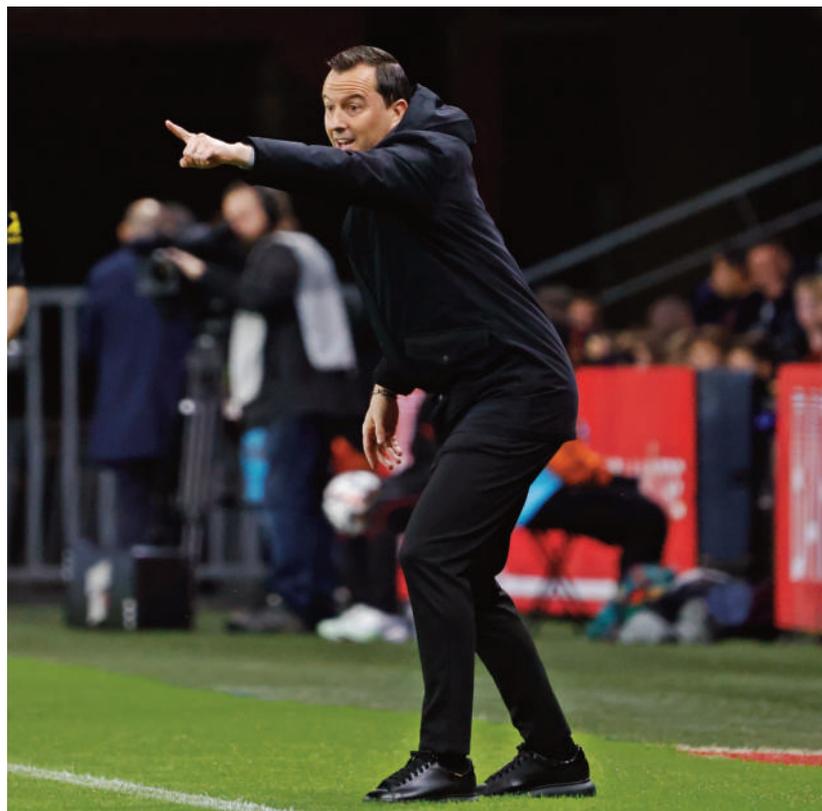
# TROIS MOIS DE COMPÉTITION ET ENCORE TANT DE QUESTIONS...

SI AUCUNE RUPTURE N'A ÉTÉ PUBLIQUEMENT CONSOMMÉE ET SI L'UNITÉ A ÉTÉ TIMIDEMENT AFFIRMÉE AU SUJET DU MERCATO, LE FONCTIONNEMENT DU TANDEM MASSARA-STÉPHAN PEUT INTERROGER, SANS TIRER DE CONCLUSIONS, NOTAMMENT SUR LES CHOIX DES JOUEURS CET ÉTÉ ET LA DÉFINITION COMMUNE D'UN SYSTÈME DE JEU. RÉSULTAT, UNE ÉQUIPE ET UN COACH QUI SE CHERCHENT TOUJOURS, TROIS MOIS PLUS TARD...

## QUELLE TACTIQUE ET QUEL SCHEMA ?

Bien malin celui qui aujourd'hui, est capable de dire dans quel schéma ce Stade Rennais version 2024-2025 est le plus performant ou séduisant. Et pour cause, s'il a bien remporté trois matchs (face à Lyon puis face aux deux derniers, Montpellier et Le Havre, tous au Roazhon Park), le onze rennais a trop rarement séduit ou convaincu. En cause notamment, des systèmes tactiques en permanence modifiés, remodelés, tantôt à cinq

derrière, tantôt à quatre, une attaque parfois à une tête, parfois à trois, sans ailiers... Bref, un pêle-mêle où personne n'a pu construire de confiance ou de certitudes, à commencer par le coach lui-même. Celui-ci, lorsqu'il disposait encore de Benjamin Bourigeaud, semblait parti sur un 4-4-2 en losange, puis bifurqua sur un système à trois centraux, qu'il jugeait plus adapté à son effectif « au complet » une fois le mercato achevé. Guère plus convaincant, ce 3-4-3, ou plutôt 5-2-3 tant les latéraux n'y ont guère convaincu offensivement, semble déjà promis aux cartons pour faire



place à un 4-2-3-1 où Jota et Gomez auront en charge l'animation par les ailes, avec Albert Gronbeak en soutien d'Arnaud Kalimuendo. L'idée de base, si l'on en croit les mots de Julien Stéphane : « On a recruté des ailiers pour jouer en 4-2-3-1 ou 4-3-3 mais ils n'étaient pas disponibles. On s'adapte désormais. On met un système en adéquation avec ce qu'on avait imaginé en début de saison. » Deux ailiers de métier seulement, donc, dont un joueur présenté comme un pari sur l'avenir (Andres Gomez) et un autre à relancer après un semestre blanc (Jota). Il y a aussi la découverte du fil conducteur tactique du mercato agité trois mois plus tard au sujet de l'animation offensive... Les questions se posent, et sont désormais légitimes, tant ce Stade Rennais-là semble avancer à vue, soumis aux disponibilités et absences de ses joueurs. De l'adaptation, en permanence, qui montre déjà clairement ses limites...

## DES SUPPORTERS EN RECHERCHE DE « LEUR » STADE RENNAIS...

Une bronca vécue un soir de victoire, cela ne peut évidemment pas être anodin et encore moins être passé sous silence. Si le public rennais est souvent salué pour ses tifos, sa ferveur et son relatif calme, que nous appellerons ici intelligence, à savoir ne pas envahir un terrain ou aller menacer ses propres joueurs, il commence aussi à perdre patience et, logiquement, demander quelques comptes.

Les prestations indigestes ou clairement restrictives fournies face au Havre, Monaco ou encore Lens, ne passent pas et les supporters en veulent beaucoup plus, habitués qu'ils ont été aux scénarios fous, au beau jeu et à un certain état d'esprit. Déjà lesté de joueurs dans lesquels s'identifier comme pouvaient l'être Benjamin Bourigeaud et Martin Terrier pour leur charisme et leur vécu rennais, voire Désiré Doué pour sa technique ou Arthur Theate pour sa grinta, le microcosme rennais s'impacient, commence à attendre de réellement découvrir qui sont ses nouveaux représentants arrivés cet été et quasiment tous inconnus au bataillon, ou presque...

Pour le moment, le patchwork ne convainc ni tactiquement, ni dans les attitudes. Le Roazhon Park s'est exprimé, a-t-il été entendu par le coach et les décideurs rennais ? Une certitude, le désamour est consommé et celui qui était hier l'enfant du club adoré et béni de tous pour avoir rapporté la coupe de France dans la capitale bretonne est aujourd'hui sous le feu des critiques. Julien Stéphane le sait et analysait, après cette fameuse bronca d'octobre consécutive à la victoire face au Havre : « Il y a des attentes. On n'a peut-être pas répondu à toutes les attentes du public s'il a réagi comme ça. Il faudra que ça nous motive davantage pour répondre encore mieux à ces attentes. Je pense aussi que c'est aussi une fin de match un peu difficile qui a donné ça. Mais dans ce moment-là, il faut quand même bien prendre

**GRAND DESTOCKAGE**

**JUSQU'À -50%\***

**2<sup>ÈME</sup> DÉMARQUE -10% SUPPLÉMENTAIRES**  
DU 02/11 AU 16/11  
DÈS 2 ARTICLES DESTOCKÉS ACHETÉS\*

**DESTOCKAGE MASSIF !!!**






\*valable selon étiquetage des articles. Non cumulable avec toutes offres en cours



conscience et ce qui est essentiel pour nous, c'est la victoire. Il faut la souligner, la retenir, elle est vraiment importante. La bascule ne se fait jamais par quelque chose qui devient tout de suite flamboyant. J'espère, j'envisage, et on a travaillé beaucoup pour encore s'améliorer et pouvoir les satisfaire davantage. »

Cet espoir devra vite devenir une réalité car si le public rennais est exigeant, il n'est pas le seul et un club du statut du Stade Rennais, durement acquis en six ans notamment grâce à Julien Stéphan lui-même entre

autres, ne peut s'autoriser à rester à ce niveau de performance.

**TROP D'IRRÉGULARITÉ  
ET DE NIVEAUX INÉGAUX  
DANS L'EFFECTIF**

S'il bénéficie enfin, fin octobre seulement, d'un effectif au complet, Julien Stéphan peut aussi accuser le coup au regard des prestations de ses joueurs. Si Alidu Seidu, Ludovic Blas, Mikhaïl Faye et à un degré moindre, Azor Matusiwa sont plutôt des satisfactions cette saison, trop d'irrégulari-

tés voire d'absences plombent le premier quart de championnat des Rennais.

Les médaillés olympiques Arnaud Kalimuendo et Adrien Truffert semblent loin de leur niveau international, la faute peut-être à une absence de coupure cet été. Les recrues sont autant de points d'interrogation que de mystères pour certaines d'entre elles. Plutôt utilisés régulièrement, Hans Hateboer, Albert Gronbeak et Léo Ostigard manquent de régularité. Jota et Andres Gomez arrivent à peine dans le groupe tandis que les autres

« renforts » n'ont été que trop peu vus jusqu'ici, voire pas du tout. Au-delà de ça, plusieurs anciens de la maison déjà présents lors de la fin de saison difficile de l'an passé semblent ne pas s'être encore remis dans le bon sens, à l'image d'Amine Gouiri, toujours aussi frustrant et désormais relégué sur le banc ou d'un Steve Mandanda reconnaissant lui-même être moins décisif même si toujours déterminé. Si Julien Stéphan pour ses choix tactiques, comme Frederic Massara pour ses choix, peuvent être remis en cause et discutés, le tout avec respect et dans une certaine mesure si possible, les joueurs ne sont pas en reste et portent une responsabilité dans la situation actuelle. Un surplus d'âme, de mental mais aussi de dépassement de fonction et de haine de la défaite seraient les bienvenus. En illustration les résultats catastrophiques à l'extérieur, un nul et quatre défaites, sans possibilité de surcroît de voir des regrets dans ces prestations-là. Un rebond et une réaction sont exigés en novembre, à tous les étages, afin de chasser un peu les doutes et retrouver un peu de sérénité, à défaut de certitudes. ■

JULIEN BOUGUERRA



**AUX SENIORIALES, LA RETRAITE,  
C'EST CONVIVIAL !**

**LOUEZ**  
À PARTIR DE  
**675 € C.C\***

- Venez faire des rencontres et sorties entre voisins
- Bénéficiez d'un appartement adapté et sécurisé
- Profitez d'animations et de services à la carte 7j/7

Vous serez chez vous à Gévezé dans la **nouvelle résidence services seniors au nord de Rennes !**

 **SENIORIALES**  
patrimoine & services

**05 62 47 86 10 • senioriales.com**

\* Loyer mensuel Charges Comprises pour un T1 de 37m2 (lot A315) au 24/10/24 aux Senioriales de Gévezé. • Photo ©JJGelbart

# FLORENT GAUTREAU (RMC SPORT) : « RENNES N'A PLUS DE TEMPS À PERDRE »

CONSULTANT SUR RMC SPORT DANS L'INCONTOURNABLE AFTER FOOT, FLORENT GAUTREAU, QUI A ÉLU DOMICILE À CESSON-SÉVIGNÉ DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES, NOUS DONNE UN AVIS TRANCHÉ, FIDÈLE À SES HABITUDES, SUR LA SITUATION DU STADE RENNAIS, DE SON COACH ET DE SES JOUEURS, SANS OUBLIER D'ÉVOQUER SA RELATION NOUVELLE AUX « ROUGE ET NOIR ».



**A l'heure où la colère gronde dans les tribunes du Roazhon Park, que vous fréquentez depuis près de deux ans, quel regard portez-vous sur le premier trimestre rennais ?**

Ce qui est clair, c'est que les gens ne se reconnaissent plus dans l'équipe, ni sur les résultats, ni sur le contenu. Rennes se nourrissait du beau jeu depuis plusieurs saisons, il a un ADN ici où il faut bien jouer ET gagner, où les trois points ne suffisent pas. C'était le cas avec Sabri Lamouchi et dans la première version de Julien Stéphan. Ce fut aussi souvent très bon sous Bruno Genesio. Aujourd'hui, c'est de

plus en plus compliqué et il y a une vraie déception. Ensuite, les gens ne se reconnaissent plus non plus sur le côté identitaire. Quand vous perdez des garçons comme Benjamin Bourigeaud et Martin Terrier, c'est un peu comme une page qui se tourne, un chapitre qui se ferme. On peut ne jamais vouloir que cela arrive mais c'est un choix de dirigeant que je veux bien accepter et comprendre. Mais dans ce cas-là, quitte à repartir sur un nouveau cycle, pourquoi ne pas l'avoir fait totalement ?

**C'est-à-dire ?**

Je pense que les dirigeants ont pris

cette option de tourner la page, de vendre ces garçons qui étaient encore bankables et de démarrer un nouveau cycle. C'est une vraie prise de risque, quitte à connaître une année de transition mais dans ce cas-là, pourquoi avoir prolongé l'entraîneur en mars alors qu'il était venu pour une mission de six mois ? J'avoue ne pas comprendre, d'autant que Florian Maurice est parti trois mois plus tard avant que le président Cloarec ne suive aussi. Tous ces départs étagés et le maintien du coach posent la question de l'organisation de cette nouvelle page voulue, qui aurait selon moi dû impliquer un nouveau message avec un coach choisi par le directeur sportif, lui-même choisi par le président et l'actionnaire. Il fallait sans doute tout changer afin de perdre le moins de temps possible, d'autant plus avec le nombre de transferts réalisés...

**« RENNES A TOUT POUR ÊTRE AIMÉ DE TOUS »**

**Vous militez pour un départ de Julien Stéphan ?**

Non, ce n'est pas mon propos et je n'ai strictement rien contre Julien Stéphan. J'observe simplement qu'aujourd'hui, il me paraît encore chercher la bonne tactique, alors que nous arrivons en novembre, sans y parvenir, passant d'un schéma à l'autre. Il me paraît aussi isolé, avec des joueurs semblant parfois perdus. Il reste un jeune entraîneur qui montre peut-être aussi certaines limites. Les recrues sont peu utilisées, les rotations sont multiples et permanentes. Dans cette situation, cela n'aide pas à gagner en confiance et en régularité et je crains que son message, déjà éprouvé en fin de saison dernière, ne soit plus compris. Il me semble isolé et pour moi, cela ne peut avoir qu'une seule issue, même si ce n'est pas quelque chose que j'aime. Rennes ne peut pas perdre plus de terrain ni de temps s'il veut assumer ses ambitions.

**Au niveau des joueurs, quelles sont vos satisfactions et déceptions de ce début de saison ?**

Je suis convaincu qu'Albert Gronbeak a beaucoup de qualité, son toucher

de balle, ses courses ne trompent pas mais il perd confiance et on ignore encore son meilleur positionnement. J'apprécie aussi les centraux Faye et Seidu, dont la qualité pour l'un et la hargne pour le second me plaisent. Je suis enfin évidemment très curieux de revoir Jota avec plus de matchs dans les jambes et peut-être mieux utilisé. En revanche, je trouve des limites à Arnaud Kalimuendo ou Amine Gouiri, des « anciens » de l'effectif désormais, qui progressent trop peu à mon goût. Pourtant, je trouve que l'effectif possède beaucoup de qualité.

**La situation actuelle est-elle un simple accident de croissance et le développement du club ou un vrai risque de rentrer dans le rang ?**

Je le répète, changer beaucoup de choses, des dirigeants aux joueurs est un acte courageux et nécessite un peu de temps mais Rennes n'en a plus à perdre. Il y a absolument tout ici pour réussir : un public au top, une ambiance, une expérience stade réussie et très agréable. Pour moi, le Stade Rennais fait désormais partie des clubs qui comptent en France, qui doivent être en haut et prétendre à l'Europe. Il a prouvé qu'il en a la dimension, les moyens et l'ambition. Il doit aussi avoir l'exigence, ne pas se contenter de victoires en trompe l'œil comme face au Havre mais envoyer du plaisir à son formidable public. Rennes a tout pour être aimé de tous, pour performer et doit rebondir, peu importe les prochains résultats contre Auxerre ou Toulouse.

**Avez-vous accroché avec Rennes au point d'en devenir supporter lors de vos soirées au Roazhon Park ?**

Non, mon club, tout le monde le sait et c'est assumé, c'est Tours ! Et aujourd'hui, c'est compliqué là-bas, bien plus qu'à Rennes ! En revanche, j'ai énormément de plaisir à venir, comme je le disais, il y a tout ici pour que la belle histoire des années 2020 reprenne et sincèrement, c'est tout le mal que je souhaite au club, qui a tout ce qu'il faut pour réussir même s'il traverse un moment compliqué. ■

RECUEILLI PAR JULIEN BOUGUERRA



**FIVE TECH**

- ✦ PROTECTION
- ✦ TECHNOLOGIE
- ✦ SÉCURITÉ
- ✦ HUMANITÉ
- ✦ DIGITAL





**NOS PRODUITS**

**Alarmes intrusion filaires, radio et générateur de brouillard**

**Télesurveillance et autosurveillance**

**Vidéoprotection avancée**

**PARTENAIRE DES CLUBS RENNAIS**






**18, rue de la Rigourdière Cesson-Sévigné**

**www.fivetech.fr    09 50 83 45 20**

# Une adresse, selon vos envies, à tout moment, quartier de la gare



## Commerces & vie de quartier

Rennes Connect regroupe au coeur du quartier de la gare de Rennes une vingtaine d'établissements indépendants : hôtels, caviste, boulangeries, épicerie, restaurants aux offres multiples et thématiques (crêperie, pizzeria, street-food, panasiatique, fish'n'chips, steakhouse), bar à vins, pub et bar secret...). Plus qu'un quartier, Rennes Connect est un village en centre-ville.



@rennesconnect

Suivez nos actualités



rennes  
connect

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

# JOTA ENFIN PRÊT À DÉMARRER SON HISTOIRE RENNAISE

RECRUTÉ CET ÉTÉ POUR HUIT MILLIONS D'EUROS À AL-ITTIHAD, LE PORTUGAIS JOTA EST LE GROS COUP DU MERCATO « ROUGE ET NOIR ». POURTANT, LE MILIEU OFFENSIF N'A QUE TRÈS RAREMENT EU L'OCCASION DE S'EXPRIMER, LA FAUTE À UNE BLESSURE CONTRACTÉE CONTRE MONTPELLIER COURANT SEPTEMBRE. LES RÉSULTATS N'AIDANT PAS, L'IMPATIENCE MONTE POUR L'UN DES DÉPOSITAIRES ANNONCÉS DU JEU RENNAIS, ENFIN BUTEUR À BREST.



## UNE ÉCLOSION EN ÉCOSSE

De son nom complet João Pedro Neves Filipe, l'ailier portugais, plus couramment appelé Jota, fait ses gammes au Benfica Lisbonne, son club formateur. Un développement linéaire qui l'emmène finalement jusqu'à l'équipe première des Aigles à l'aube de saison 2019-2020. Avec la formation lisboète, il remporte rapidement son premier trophée en ren-

trant dans les derniers instants de la Supercoupe du Portugal face au Sporting (5-0).

La même année, il parvient même à goûter aux joutes européennes (Europa League et Champions League), mais sans s'imposer comme un titulaire indiscutable, grattant des minutes à droite, à gauche. Jeune et encore tendre, l'espoir du Benfica part s'aguerrir en Liga avec un prêt au Real Valladolid. Un premier prêt qui en appelle un autre, cette fois-ci beau-

coup plus loin de sa terre natale, en Écosse, au Celtic Glasgow.

D'abord prêté et au terme d'une première saison probante, le Celtic lève l'option d'achat s'élevant aux alentours de 6 millions d'euros. Deux saisons en Écosse qui lui valent une chanson mais surtout la réputation d'un joueur virevoltant et spectaculaire, en plus d'être décisif. Toutes compétitions confondues, il dispute 83 matchs chez les « Bhoys » pour 28 buts et 26 passes décisives. En coupe d'Europe, il se distingue notamment en inscrivant un coup-franc direct face au Real Madrid au stade Santiago Bernabeu. Survient alors Al-Ittihad, désireux de frapper un nouveau gros coup sur le marché des transferts...

## « J'AI BEAUCOUP APPRIS DE CETTE SITUATION (EN ARABIE SAOUDITE) »

Voici donc le chouchou du Celtic aux côtés de Fabinho, N'Golo Kanté, Karim Benzema, Moussa Diaby ou encore Houssein Aouar à l'été 2023 pour un transfert avoisinant les 30 millions d'euros ! Il fallait au moins ça pour convaincre le club catholique de Glasgow de lâcher sa pépite. Pourtant, l'aventure tourne au fiasco. Rapidement placardisé, en raison de la limite de joueurs extra-communautaires pouvant être alignés par la formation saoudienne, l'ailier joue très peu (25 matchs toutes compétitions confondues pour seulement 5 buts et 1 passe décisive). Difficile de s'épanouir dans ces conditions...

Pas rancunier, Jota préfère garder le positif de son aventure saoudienne, comme expliqué lors de sa présentation à Rennes : « Comme dans n'importe quelle profession, il y a des choses qui ne se passent pas vrai-

ment comme prévu. Ça arrive, c'est la vie. Personnellement, je suis bien avec cette situation et je suis en paix. Je pense que j'ai beaucoup appris de cette situation l'année dernière. Je n'ai pas de regrets. Je suis fier et ça a fait la personne que je suis aujourd'hui. Peut-être que je n'aurais pas été là si je n'avais pas eu cette situation. Il y a eu des bons et des mauvais moments, mais encore une fois, sans regret ».

Une opportunité de marché que ne laisse pas passer le nouveau directeur sportif Frederic Massara qui, après avoir été surpris dans un premier temps, va ensuite forcer le destin auprès de l'agent du joueur : « Je le rappelais trois fois par jour », déclarait-il chez nos confrères de Ouest-France. Une opportunité sportive, mais aussi financière, avec un transfert estimé à huit millions d'euros, bien loin de ce qu'avait dépensé Al-Ittihad pour l'enrôler.

Sous contrat avec les Rouge et Noir jusqu'en 2027, le Portugais a encore un petit peu de temps devant lui, mais le Stade Rennais a-t-il vraiment le temps pour la patience ? À la peine en championnat, le SRFC n'a toujours pas réglé ses problèmes défensifs et ne semble pas en mesure, pour l'instant, de compenser par un secteur offensif efficace. Un jeu peu emballant qui fait monter l'impatience autour du retour de Jota, créateur dont manque cruellement Rennes à l'heure actuelle. « J'aime me voir comme un joueur créatif, faire des un contre un, j'aime beaucoup combiner, si possible faire des passes décisives. Je pense que si tout le monde trouve sa propre direction, ça fonctionnera correctement. J'aimerais être comme ça et aider tout le monde afin que l'équipe soit la plus performante possible », expliquait l'in-

DU 04 OCTOBRE  
AU 2 NOVEMBRE

# DESTOCKAGE

Sur articles désignés en magasin et limite des stocks  
Dates signalées en magasin.

PROLONGATION JUSQU'AU 11 NOVEMBRE

OUVERT LE 11 NOVEMBRE

MAGASIN SUD  
Zone Leroy Merlin  
CHANTEPIE

MAGASIN NORD  
Rdt-Point de la Robiquette  
SAINT GRÉGOIRE

# COMPAGNIE DE LA LITERIE

Une autre façon de voir vos nuits !



téressé lors de sa présentation. De quoi frustrer encore un peu plus les supporters Rouge et Noir qui rêvent de s'approprier un nouveau chouchou mais surtout, désireux de retrouver du plaisir à voir évoluer une équipe à l'identité encore confuse.

**AU STADE RENNAIS POUR SE RELANCER, MAIS QUAND ?**

S'il ne doit pas être attendu comme le messie guérissant tous les maux rennais, Jota se doit d'être une solution pour Julien Stéphan, toujours en quête de la bonne formule. Le technicien rennais ne tarit pas d'éloges sur son joueur : « Il a une subtilité sur le jeu largement au-dessus de la moyenne et il peut jouer sur les deux côtés. Il a beaucoup de finesse technique sur sa première touche, sur le jeu combiné, et il est aussi subtil dans les vingt derniers mètres. Il ne se trompe pas beaucoup dans les vingt derniers mètres. Ça va être un joueur très intéressant pour nous quand nous arriverons physiquement à l'avoir à 100%. Il est brillant intellectuellement, il maîtrise déjà plusieurs langues, c'est très câblé là-haut, ça tourne vite. C'est quelqu'un humaine-ment et footballistiquement de très

intéressant. » Ses premiers pas face à Montpellier ont été prometteurs, passant même proche d'inscrire son premier but, et ses quelques « grigris » sur le côté ont fait frissonner le Roazhon Park, en cure d'austérité en la matière depuis (trop) longtemps. Stoppé par sa blessure contre Montpellier, Jota a depuis rejoué et marqué, de façon peu orthodoxe à Brest, mais doit maintenant s'adapter à ce nouveau championnat et retrouver du rythme, tout en trouvant sa vraie position. La question est complexe mais de son adaptation et son utilisation, pertinente et impactante si possible, dépendra probablement la qualité de la future animation offensive rennaise. Conséquence directe probable, le redressement espéré du Stade Rennais qui passera probablement en partie par lui. Le plus tôt serait le mieux, pour tout le monde, du principal intéressé aux supporters en passant par ses coéquipiers et le coach. Le propre de tout grand joueur ou joueur dit de « classe mondiale » est de devoir affronter et gérer la pression sans sourcilier : le défi est désormais posé pour Jota et l'histoire prête à enfin démar- rer. ■

ADRIEN MAUDET



**CESSON  
LIMOGES**



**VENDREDI 22 NOVEMBRE | 20H30**  
**GLAZ ARENA**

Cesson-Rennes Métropole Handball

**CESSON  
DUNKERQUE**




**DIMANCHE 8 DÉCEMBRE | 16H**  
**GLAZ ARENA**

**VOS BILLETS A PARTIR DE 8€ SUR CESSON-HANDBALL.COM**

# reBirth

HEALTHCARE & SPORTS

## VOTRE SANTÉ PREND DE LA HAUTEUR AVEC REBIRTH

DEPUIS DÉBUT SEPTEMBRE, UNE NOUVELLE SALLE DE SPORT UNIQUE EN FRANCE EST OUVERTE À CESSON À PROXIMITÉ DU MÉTRO. REBIRTH PROPOSE AINSI DE VOUS ACCOMPAGNER, SPORTIF ACCOMPLI OU NOVICE EN REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, AVEC UN CONCEPT NOVATEUR ET DES INSTALLATIONS UNIQUES. DÉCOUVERTE AVEC LAURENT GUIVARC'H, SON DIRECTEUR.



### Pouvez-vous présenter Re-birth et pourquoi votre salle est unique en son genre ?

J'ai la chance de travailler sur le projet depuis 2020 avec l'objectif de développer Canopia Santé, regroupement de spécialistes de santé et Canopia Business, un ensemble immobilier mettant à disposition bureaux et locaux commerciaux à Cesson, ainsi qu'un complexe hôtelier. Sur la partie santé, à la demande des neurochirurgiens et orthopédistes, nous avons installé au cœur du site un centre sportif. L'idée est d'avoir les outils et les compétences pour traiter des sujets non opérables car pas en bonne santé qui pourront, grâce à l'activité

physique, améliorer leur état physique mais aussi éviter l'opération, que ce soit par du renforcement ou de la prévention. La salle est aussi ouverte au grand public, évidemment, se situant entre la salle low cost et le coaching privé.

### Pourquoi ce nom, Rebirth ?

L'idée, c'est de s'autoriser un second départ, quelle que soit la cause de celui-ci. Accepter cela, être dans une démarche proactive, que ce soit pour de la performance de haut niveau ou dans la démarche de mieux-être et de mieux-vivre. Une renaissance à l'écoute de son corps, de ses besoins, pour entretenir mais aussi prévenir,

car l'activité physique permet aussi d'anticiper les éventuelles pathologies à venir.

### ALTER G, PLATEAU DE MUSCULATION, BASSIN AQUATIQUE ET SALLE D'HYPOXIE, RIEN QUE ÇA !

### Quelles sont les spécificités de votre salle ?

Nous offrons la possibilité dans nos abonnements d'utiliser notre salle d'hypoxie. Dans cette pièce, le principe consiste à créer une absence d'oxygène afin de retrouver les conditions de l'altitude, de 2500 à 6000 mètres. Cette installation accessible à

tous est unique en France et permet évidemment d'améliorer de nombreux secteurs de la performance. Elle offre également de nombreux bienfaits en matière de santé comme une consommation des lipides plus importante (effets sur l'obésité), un intérêt pour la prévention du cancer, etc. Deux cadeaux sont aussi offerts à l'entrée à chaque nouvel adhérent, avec un test très approfondi sur le métabolisme au repos grâce au Phoe, appareil là aussi rarement utilisé en France et un second sur la posture statique, avec la possibilité d'analyser l'équilibre global du corps. De tout cela, ensuite, peut être défini un programme personnalisé en fonction des objectifs de



chacun. Côté plateau de musculation et renforcement, nous avons fait le choix de nous équiper avec la marque Keizer, des machines à résistance pneumatique de grande qualité qui améliorent notamment le développement de la force. Tout est pensé autour de l'équilibre épaule, hanche, genou. Nous disposons d'un plateau de force classique avec tapis de course, vélos elliptiques et vélos connectés (Wahoo et Wattbike) mais aussi de l'Alter G, permettant de courir en apesanteur.

**Vous disposez également d'un espace aquatique de premier plan...**

Nous avons en effet le plaisir de pouvoir accueillir nos adhérents sur dans une piscine de 25 mètres (calme et chauffée à 29° en semaine et 30° le samedi), permettant une vraie pratique de la natation pour enfants et adultes (à l'année ou en stage). Nous dispensons des cours pour cela et proposons aussi un créneau bébés nageurs le samedi matin, avec une capacité d'accueil de 60 personnes au

maximum. Les mamans enceintes ont aussi un créneau réservé le samedi matin, juste avant. Un espace SPA avec jacuzzi, sauna traditionnel et infra rouge et bain froid est aussi disponible avec un protocole d'utilisation pour améliorer les défenses immunitaires, réduire l'inflammation. Tout cela offre aussi la possibilité de favoriser la récupération mais aussi la prévention des blessures.

**Qui sont les clients et futurs clients de Rebirth ?**

L'une de mes volontés est de démocratiser l'usage d'outils de haute technologie et de les mettre à portée de tous dans le but d'unir performance et technologie. Notre salle est ouverte à tous et toutes, et l'accompagnement personnalisé est une évidence pour que chacun puisse remplir ses objectifs et trouver une réponse à ses besoins. Nous pouvons tous être amenés à un haut niveau, qui n'est pas défini par une division mais par le dépassement de soi. J'ai toujours, dans mon passé, aimé accompagner

et développer la performance et ce sera aussi le but ici, chez Rebirth.

**Certains sportifs de haut niveau ont déjà pris leurs quartiers dans votre salle ?**

Oui, nous avons Heidi Gauguin (triple médaillée au JO paralympique de Paris 2024), Alexis Renard, coureur cycliste de Cofidis, ou encore Amandine Fouquet, vice-championne de France de Cyclocross, Agathe Guillemot, récente finaliste au JO Paris 2024 sur le 1500 mètres, qui s'entraîne chez nous avec son préparateur physique, Maël Gouyette, sélectionné pour le 1500 ou encore Elyne Roussel, qui a participé au dernier Tour de France féminin. Tous sont membres de notre salle. D'autres vont venir, tout le monde recevra le même accueil et la même attention quant aux objectifs fixés, que vous soyez champion olympique ou débutant en course à pied ! Autre point fort : c'est une occasion unique de pouvoir partager et échanger avec ces champions dans un lieu convivial et dynamique.

**Quel a été votre parcours personnel avant de prendre en main cette salle d'un nouveau genre ?**

J'ai été triathlète au niveau Elite, donc professionnel, puis j'ai travaillé pour la Fédération Française de Natation en devenant DTN en 2017 pendant six mois. De mon expérience du haut niveau, j'ai acquis cette envie de toujours allier sport et performance. Jusqu'en novembre 2022, j'étais conseiller technique régional en Bretagne, où j'ai voulu rentrer. Ici, personne ne me demande d'épeler mon nom et c'est un plaisir de rentrer dans ma région, avec un projet aussi passionnant autour de la connaissance de son corps, l'accompagnement vers la performance et la prévention. ■

**Horaires et renseignements sur : [www.rebirthsport.com](http://www.rebirthsport.com)  
Tel : 06.77.21.86.59  
[accueil@rebirth-sport.com](mailto:accueil@rebirth-sport.com)  
Adr. : 11-13 rue Chêne Germain  
Cesson-Sévigné**

**RE-BIRTH, TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU !**

**RE-BIRTH POUR QUI ?**

D'abord pour ceux n'ayant jamais pratiqué le sport de manière régulière, débutant sur le tard et souhaitant pratiquer à leur rythme une activité physique. Ensuite, des patients du site et d'ailleurs, suivis par des médecins du sport ou rhumatologues avec un travail d'accompagnement préopératoire ou postopératoire. Autre public, les entreprises, avec des activités pensées pour le bien être des salariés et le traitement des TMS (troubles musculo-squelettiques) et un travail de rééquilibrage sur les postures. Les reprises d'activités post partum sont aussi au cœur de l'action de Re-Birth, décidé à sensibiliser le monde de l'entreprise pour favoriser au mieux la reprise des femmes diri-

geantes, avec un accompagnement optimisé vers la reprise du travail. Et enfin, les sportifs de haut niveau, avec des installations et outils pour performer au maximum.

**DE L'ALPINISME EN BRETAGNE**

Peu présentes en France, les salles d'hypoxie sont pourtant un outil de tout premier plan pour la performance, que l'on soit athlète de haut niveau en préparation d'un événement majeur ou tout simplement en reprise d'activité. Le principe est simple : simuler une altitude avec la création d'une absence d'oxygène afin de pousser le corps dans ses retranchements, et ainsi, améliorer les capacités respiratoires mais aussi musculaires. Avec un capteur en permanence sur l'utilisateur, le coach accompagne et analyse les effets en

direct et peut ainsi régler le cas échéant l'altitude, jusqu'à 6000 mètres. En parallèle à la salle, Rebirth bénéficie également d'un hôtel lui aussi réglé à l'altitude souhaitée pour une préparation optimale pour de stages de courte, moyenne et longue durées. RDV sur le site [rebirth-sport.com](http://rebirth-sport.com) pour découvrir les bienfaits de l'activité physique en altitude pour de nombreuses pathologies.

**QUAND, ET COMBIEN ?**

Avec aujourd'hui près de 150 adhérents et en progression croissante, Rebirth propose plusieurs formules avec des accès à la séance, avec des cartes (10 - 20 entrées), des abonnements (avec ou sans engagement), avec des devis sur mesure, selon les demandes de cours particuliers.

Les abonnements selon leurs formules peuvent donner accès à la salle et à la piscine, seulement à la salle ou seulement à la piscine. Des cours collectifs, nombreux et originaux (comme une séance de préparation physique pour la course à pied), sont aussi à disposition avec la possibilité d'une carte d'accès pour garder la liberté de venir quand chacun le souhaite.

Le prix peut varier, en fonction des accès choisis de 47 € par mois pour l'accès au plateau et à la salle d'Hypoxie à 77€ pour un accès illimité à la salle et à l'espace aquatique.

Pour la piscine, des cours enfants sont possibles, il reste quelques places dès 4 ans. A noter qu'à partir de janvier 2025 et ce jusqu'à juin, un tarif de 280 € est proposé pour les six premiers mois au lieu de 400 € l'année. ■

# LE SHOW ET LE FROID...

**CAPABLES DE S'IMPOSER FACE AU COLEADER TOULOUSE DANS UNE RENCONTRE DE FEU COMME DE NE PRENDRE QU'UN POINT SUR 4 FACE AUX DEUX PROMUS, LE CRMHB INTERROGE SUR SON VRAI NIVEAU. ALORS QU'UN MOIS DE NOVEMBRE COSTAUD SE PROFILE, ÉTAT DES LIEUX DU DÉBUT DE SAISON.**

Mettre le feu au Fenix, cela a du sel, surtout quand celui-ci ne renaît pas de ses cendres ! Début octobre, ils n'étaient pas nombreux à avoir misé sur un succès cessonais face à Toulouse, nouveau cadreur du championnat d'après. Oui, ce championnat hors PSG-Nantes-Montpellier qui se partagent la gloire depuis plusieurs années, selon les dynamiques, et qui laissent désormais quelques miettes à Nîmes, Chambéry ou désormais Toulouse. Face aux coéquipiers de Jef Lettens, les Irréductibles étaient pourtant mal embarqués (10-15, 16') avant de tout renverser et de prendre la mesure d'un adversaire toulousain de niveau européen. Preuve, s'il en était, des capacités réelles de cette équipe : « Notre victoire est méritée, avec un match nul, nous aurions eu de la déception. Nous sommes dans la continuité des 20 dernières minutes de Saint-Raphaël. Nous avons affiché une belle sérénité, même en étant derrière au score. Je suis content pour le groupe car il a montré quelle est sa vraie valeur, en étant diminué, ce dont il est capable. Quand ça a hué dans le public (contre Istres, ndr), on avait envie de revenir et de montrer autre chose. »

## AVANT-DERNIÈRE ATTAQUE DU CHAMPIONNAT MAIS 3E DÉFENSE !

Ce visage montré a ensuite été confirmé, une semaine plus tard, à Ivry, avec une victoire nette et sans bavure (28-34) dans une rencontre où Romaric Guillo et ses coéquipiers ont toujours été devant.

Face à Tremblay, en revanche, nouveau couac à domicile, avec un point perdu sur la dernière contre-attaque adverse, alors que les Cessonais avaient compté jusqu'à six buts d'avance... Une occasion en or ratée



d'enchaîner un troisième succès consécutif et de se caler après huit journées au même nombre de points que l'an passé après quinze. Pour autant, ce Cesson-là est-il meilleur ? Romaric Guillo y a regardé de près : « L'an passé, quand on regarde les résultats réalisés face aux mêmes adversaires, on constate que c'est sensiblement identique : nous avons gagné à Chartres et Ivry, nous étions allés gagner à Toulouse que nous avons cette fois-ci battu chez nous et nous avons été battus par Aix à domicile et de peu à Saint-Raphaël. En revanche, nous avons fait le plein face aux promus, à la différence de cette année, et nous avons beaucoup plus accroché Chambéry. On le voit, nous ne sommes pas du tout à la rue et pas non plus largement au-dessus mais dans une certaine régularité, avec plus de points. » Aux Bretons de bosser pour bonifier ces sept points déjà pris d'ici à Noël et de ne plus faire de cadeaux. Comprendre les choses à faire pour ne pas revivre ce point lâché, donc, contre le promu tremblaysien ou les défaits trop nettes à domicile contre Aix et Istres ou à Chambéry. Le combat n'est pas toujours remporté

mais se doit d'être là, à chacune des sorties des Irréductibles dans un championnat où chaque point est très durement disputé. Il faudra aussi marquer beaucoup plus pour gagner, dans un championnat où la victoire nécessite désormais très souvent plus de 30 buts inscrits. A ce jour, avec l'avant-dernière at-

taque de Liqui Moly Starligue, les Bretons ne sont pas encore tout à fait au rendez-vous, malgré le retour en forme de Youenn Cardinal, bien que seul sur son aile, actuel meilleur buteur avec 29 buts inscrits. Insuffisant, cependant, même si la diversité des scoreurs est aussi une richesse et une invitation à ne pas dépendre d'un seul joueur. Sur les ailes, Xavier Labigang et Junior Tuzolana font la paire tandis que les progrès sur la base arrière des jeunes Michal Baran et Mathéo Briffe sautent aux yeux et offrent de grandes promesses pour l'avenir. Aujourd'hui parfaitement intégré, Daniel Mosindi apporte lui aussi sa touche dans un style atypique.

## CAPITALISER ET VALIDER À LA GLAZ ARENA

Autant d'ingrédients, ajoutés à la grosse efficacité défensive de l'équipe, troisième défense du championnat. Mate Sunjic s'est parfaitement intégré (3e gardien du championnat avec 30,18 % d'arrêts et déjà 83 arrêts) et performe tandis que Milos Mocevic se montre décisif sur ses entrées aux jets de sept mètres. De vraies raisons d'être positif pour

## LIQUI MOLY STARLIGUE

J01- CHAMBÉRY - CESSON	29-25
J02- CESSON - AIX	28-32
J03- CHARTRES - CESSON	28-33
J04- CESSON - ISTRES	28-33
J05- ST-RAPHAËL - CESSON	27-24
J06- CESSON - TOULOUSE	28-27
J07- IVRY - CESSON	28-34
J08- CESSON - TREMBLAY	26-26
J09- Cesson - Créteil	31/10
J10- Montpellier - Cesson	15/11
J11- Cesson - Limoges	22/11
J12- PSG - Cesson	29/11
J13- Cesson - Dunkerque	08/12
J14- Nîmes - Cesson	13/12
J15- Cesson - Nantes	19/12
J16- Tremblay - Cesson	14/02
J17- Cesson - Saint-Raphaël	21/02
J18- Cesson - Ivry	28/02
J19- Aix - Cesson	07/03
J20- Cesson - Montpellier	21/03
J21- Toulouse - Cesson	28/03
J22- Cesson - Nîmes	04/04
J23- Dunkerque - Cesson	11/04
J24- Cesson - PSG	18/04
J25- Limoges - Cesson	25/04
J26- Cesson - Chambéry	02/05
J27- Créteil - Cesson	23/05
J28- Nantes - Cesson	30/05
J29- Cesson - Chartres	04/06
J30- Istres - Cesson	07/06

### Classement (après 9 journées)

1- PSG, 16 pts ; 2- Toulouse, HBCN, Montpellier, 14 ; 5- St-Raphaël, 10 ; 6- Istres, 8 ; 7- Limoges, Cesson, 7 ; 9- Dunkerque, Chartres, Chambéry, Aix, 6 ; 13- Tremblay, 5 ; 14- Nîmes, Créteil, 4 ; 16- Ivry, 1.

l'actuel huitième de Starligue, qui défiera Créteil pour renforcer sa place dans le top 10 le soir d'Halloween avant une trêve bienvenue pour recharger les batteries. Viendront ensuite Montpellier en déplacement, Limoges à la Glaz Arena avant de démarrer décembre à Coubertin, face à l'ogre PSG. Autant dire que les Irréductibles seraient bien inspirés de capitaliser et valider ainsi lors de leurs matchs à domicile une entame de saison où regrets et promesses n'ont eu de cesse de se renvoyer la balle. ■

JULIEN BOUGUERRA

# BATISOL

## EXPERT RÉNOVATEUR DEPUIS 1973



MENUISERIES

STORES

PORTES DE GARAGES

VOILETS

PORTAILS

DEPANNAGE DE VOLET ROULANT

## SHOWROOM

265, rue de Nantes - 35200 RENNES.

02.99.65.05.76.

contact@batisol35.fr

DEVIS GRATUIT



# NOUVELLE BMW SÉRIE 1. 390 €/MOIS SANS APPORT\*.



LLD 39 MOIS.

**VENEZ L'ESSAYER DÈS MAINTENANT DANS VOS  
CONCESSIONS HUCHET BMW :**

**Huchet Rennes**  
Route du Meuble  
35 760 Saint-Grégoire

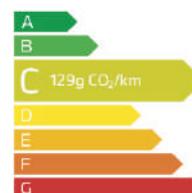
**Huchet Saint-Malo**  
3 rue de la Grassinais  
35 400 Saint-Malo

**Huchet Laval**  
Route de Fougères  
53 000 Laval



\*Exemple pour une BMW 116 M Sport Design. 39 loyers linéaires : 390 €/mois. Location Longue Durée sur 39 mois et pour 30000 km incluant l'entretien\*\* et l'extension de garantie. Assurance perte financière à souscrire par l'intermédiaire de BMW Finance ou auprès de l'assureur de votre choix, sous réserve d'en justifier auprès de BMW Finance. Offre réservée aux particuliers pour toute commande d'une BMW 116 M Sport Design dans vos concessions Huchet avant le 31/12/2024, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve d'acceptation par BMW Finance, SNC au capital de 87 000 000 € - RCS Versailles 343 606 448, inscrit à l'ORIAS sous le n°07 008 883. Depuis le 01/09/2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO<sub>2</sub>, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée. \*\*Hors pièces d'usure.

Modèle Présenté : BMW 120 M Sport avec options à 710 €/mois sans apport. LLD 39 mois. 30 000 km.



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer



# AXEL OPPEDISANO ROMARIC GUILLO « LE POSTE DE PIVOT, IL A FALLU APPRENDRE À L'AIMER »

**ILS N'ONT PAS LA MÊME TAILLE DE MAILLOT MAIS LA MÊME PASSION ! AVEC EDGAR DENTZ, ILS VIVENT LEUR VIE DE PIVOT AU CRMHB, AVEC TOUT CE QUE CELA IMPLIQUE DE BOBOS, SOUFFRANCE MAIS AUSSI PLAISIR D'OFFRIR ! POUR LE JRS, LE DUO SE LIVRE SUR UN POSTE À PART POUR MIEUX LE COMPRENDRE, AVEC LA GÉNÉROSITÉ QUI LES CARACTÉRISE.**

**A** quel moment devient-on pivot, poste de souffrance, de sacrifices, de don aux autres ?

**Romaric GUILLO :** Me concernant, c'est au pôle que l'on m'a positionné là. Avant, j'avais joué dans les buts, car j'étais déjà grand puis sur la base arrière. Mirko Perisic m'a placé à ce poste et a dû me trouver adapté. Mon physique a défini mon poste et il a fallu apprendre à l'aimer. Avant d'arriver là, je donnais et prenais moins de coups, c'est sûr !

**Axel OPPEDISANO :** Je n'ai pas non plus choisi de devenir pivot. J'ai joué un peu partout, même à l'aile et c'est en U18 qu'Edu, mon coach à Nice, a choisi de me positionner là, sans doute par l'énergie que je mettais sur le terrain et que je dégageais. Aux entraînements, face aux vieux briscards, j'en ai surtout pris « plein la tronche » au départ, j'étais clairement un punching-ball. J'ai appris en prenant les coups, à la dure mais j'ai beaucoup bossé et je me suis enrichi ainsi. Après, quand j'étais en attaque, je m'arrachais pour le moindre ballon, cela m'a forgé.

**Ce poste implique une sorte de résilience, avec un travail de l'ombre colossal, des coups à prendre...**

**R.G :** La notion de combat est omniprésente, avec tout ce qu'elle comporte de courage, de respect

aussi et de force. Cet apprentissage véhicule aussi des valeurs comme le fair-play, qui devient une évidence quand l'adversaire est à la hauteur et se donne aussi pendant 60 minutes. Le combat est aussi sur les autres postes, les valeurs de respect découlent directement de ces duels à répétition.

**« LA NOTION DE COMBAT EST OMNIPRÉSENTE, AVEC TOUT CE QU'ELLE COMPORTE DE COURAGE, DE RESPECT AUSSI ET DE FORCE. »**

**A.O :** Il y a un côté maso dans la mesure où nous sommes obligés de nous faire mal pour être utiles. Un block, un glissement, se retourner brutalement dans des positions inconfortables, c'est tout ça, notre boulot ! Se sacrifier pour ouvrir un espace pour les copains, aller au charbon ramasser un ballon improbable, c'est aussi notre rôle. Pivot, c'est 95 % de don à l'équipe et 5 % pour soi. Alors quand on peut marquer ou se faire plaisir, il faut le faire !

**R.G :** Un point important aussi est à souligner, rarement évoqué : nous jouons à l'envers par rapport aux autres, dos au but et face au jeu.

Quand le demi-centre annonce une combinaison et donne une direction gauche ou droite, nous devons penser à l'inverse, et vite ! Cela se travaille dès le pôle mais il y a un travail de synchronisation dans l'espace avec les autres à réussir. Le pivot doit faire vite, fort et aussi réfléchir en permanence à sa position dans l'espace.

**Vous avez des physiques diamétralement opposés. Vos styles sont-ils aussi différents ?**

**R.G :** Pour ma part, je suis moins dans la bagarre, de par mon gabarit. Je prends néanmoins beaucoup de coups, notamment dans les hanches, le dos, avec ma taille. En revanche, je dois gérer les distances, mon positionnement avec précision, pour pouvoir être au bon endroit. Oui, c'est plus simple pour moi d'attraper un ballon aérien mais encore faut-il que je sois bien placé... Quand je vois ce que réalise Syprzak à Paris, c'est le pivot parfait pour un tel gabarit. Ultra-efficace et toujours dans le bon rythme au bon endroit.

**A.O :** Le combat, j'adore cela et de par mon gabarit, atypique en pro, je sais que je vais en avoir à chaque match, où je dois beaucoup bouger et jouer



des coudes pour me faire ou faire de la place.

**R.G :** Il le fait remarquablement bien et croyez-moi, pour une défense, un pivot comme Axel en face n'est pas un cadeau ! Le mouvement idéal, c'est gratter un ballon bas, forcer la faute du défenseur et réussir à marquer en se retournant. But et exclusion, c'est le combo parfait !

**Comment vous définiriez-vous, sur et en dehors du terrain ? Romaric, décrivez nous Axel et inversement...**

**R.G :** Axel est un pivot plutôt polyvalent, qui peut offrir plusieurs options. Il est dans le glissement et dans le jeu de position et son centre de gravité très bas rappelle forcément Mathieu Lanfranchi, avec qui la comparaison est inévitable. Il est capable de trouver de la place dans un tout petit espace. Après, pour ce qui est du joueur, au quotidien et comme un match, c'est un bosseur acharné, qui ne lâche rien. Il est impressionnant, surtout quand on sait qu'il n'a commencé le hand qu'à 16 ans. A cette époque, j'étais déjà pro (*rires*) et son parcours est épatant. Il passe toutes les étapes avec succès car c'est un bourreau de travail. Il était capitaine à Nice quand il est parti, ce n'est pas un hasard. Ce qui lui arrive aujourd'hui est totalement mérité.

**A.O :** Venant de Romaric, de tels mots sont touchants ! Je suis très admiratif de Roma, de son parcours, les clubs et

Rénovation globale  
Projets d'architectes  
Extension  
Aménagement

  
**ACTIV TRAVAUX**  
PREMIUM



**Je vous accompagne et m'engage sur les délais et les prix de votre projet.**

**RENCONTRONS-NOUS !**  
▶ David MONCHATRE  
06 85 16 26 96

championnats qu'il a connus. Quand tu vois le palmarès, tu dis « ok, je me tais, j'écoute ». Pour ce qui est de son jeu, je suis parfois envieux, il a juste à lever le bras pour récupérer les ballons et joue très juste. En défense, il est parmi les meilleurs et sait parfaitement gérer ses efforts. Quand je suis arrivé, je le regardais aux entraînements, je gardais une distance imposée par Romaric et je n'osais pas non plus aller vers lui, car il ne vous laisse pas facilement entrer dans son cercle (*rires*) ! Il est d'abord dans l'observation, a besoin de voir quel mec vous êtes. En revanche, ensuite, ce n'est que du bonheur ! A ses côtés, on ne peut que progresser, l'affronter à l'entraînement est aussi kiffant que douloureux. A table, on rigole aussi, surtout quand on parle beurre demi-sel avec Dany Mosindi ! C'est un vrai bonheur d'évoluer avec lui !



**AXEL OPPEDISANO :**  
**« J'EN AI SURTOUT PRIS**  
**« PLEIN LA TRONCHE » AU DÉPART,**  
**J'ÉTAIS UN PUNCHING-BALL »**

**R.G :** L'histoire du beurre demi-sel, c'était assez dingue, ceux qui étaient à table à Chambéry s'en souviennent encore ! Axel, c'est un super mec, au-

delà du joueur, un déconneur jamais à court pour chamber, mais qui fait les choses dans l'ordre, avec du respect des gens, du travail. Comme j'aime aussi qu'on me chambre, nous nous sommes trouvés.

**A.O :** Je vous le dis, c'est un capitaine idéal, un mec pour qui on va au combat, sans réfléchir ! Il est un leader

naturel, et sait parfaitement être sérieux quand cela est nécessaire et relâcher le truc à d'autres moments. C'est naturel chez lui. A le voir, quand son crâne est bien rasé, brillant, il est impressionnant, fait même peur mais en vrai, Romaric, c'est un amour, un mec qui fédère un groupe avec un regard.

**Où pouvez-vous encore progresser l'un et l'autre ?**

**A.O :** J'ai encore beaucoup à apprendre et à faire. J'aimerais gagner un peu plus de temps de jeu en défense, poser des problèmes au coach pour cela et m'améliorer sur cet aspect du jeu. Je dois aussi gagner en précision et en efficacité sur mes .../...

# SODICO

Chauffage bois pour les professionnels depuis 1983

CONDUITS & ACCESSOIRES

FUMISTERIE

APPAREILS BOIS & GRANULÉS

PARTENAIRE OFFICIEL  
DU HANDBALL BRÉTILLIEN



6 500 produits référencés

10 000 m<sup>2</sup> de stock

+ de 40 ans d'expérience

3 agences en France : RENNES  
NANTES  
BORDEAUX



Au service des  
professionnels  
**DEPUIS 1983**

Agence de Rennes - 3 rue des Frères Sizaire, 35230, Noyal-Chatillon-sur-Seiche - 02.99.54.96.10

Agence de Nantes - 10 rue de la Garde, 44300, Nantes - 02.40.52.18.79

Agence de Bordeaux - 4 avenue de Guitayne, 33610, Canéjan - 05.64.12.35.76

# «ON EN DEMANDE ÉNORMÉMENT À NOS CORPS»



.../... shoots, je me trouve un peu en deçà cette saison et je travaille dur pour y arriver. Ce n'est pas un souci physique ou moteur, peut-être l'envie de trop bien faire mais il faut que je marque quand je dois marquer !

**R.G :** Aujourd'hui, je suis sur la fin de ma carrière, que j'arrête en juin et je veux partir la tête haute, laisser mon club de cœur le plus haut possible, avec sérénité et le sentiment du devoir accompli. Pour cela, j'essaie de capitaliser sur tout ce que j'ai pu vivre dans ma carrière, de le mettre à disposition des copains et de profiter de chaque match, sans calculer. Après, il sera temps de se calmer un peu...

**« AUJOURD'HUI, IL N'Y A PAS UN MATIN OÙ JE ME RÉVEILLE SANS DOULEUR ET C'EST AUSSI POUR CELA QU'IL FAUT DIRE STOP, À UN MOMENT OU L'AUTRE. »**

**Les douleurs sont-elles toujours**

**des « amies » du quotidien ?**

**R.G :** Sincèrement, je pourrais tourner aux antalgiques quotidiennement tant elles sont là, oui. On en demande énormément à nos corps et cela se paie, à la longue. Aujourd'hui, il n'y a pas un matin où je me réveille sans douleur et c'est aussi pour cela qu'il faut dire stop, à un moment ou l'autre. Je ne suis pas si vieux et je compte bien faire du vélo avec mes enfants après. Dominic Klein, après sa retraite, me disait que la vraie différence dans son après-hand, était surtout de ne plus avoir mal le matin en se levant...

**A.O :** Je suis moins âgé et j'ai moins de matchs que Romaric dans les pattes mais la douleur, oui, elle est là. On a tous nos bobos que l'on porte et on fait avec mais oui, le sport à ce niveau-là laisse des traces. Après, on apprend à vivre avec. Le sport de haut niveau, ce n'est pas bon pour la santé.

**Quel est votre rapport avec le**

**but, le fait de marquer. Est-ce important à vos yeux ?**

**A.O :** A Nice, je marquais beaucoup, je tirais les sept mètres, c'est quelque chose que j'aime oui mais cela passe toujours après le résultat collectif, la prestation de l'équipe. Néanmoins, si dans un match que nous remportons, j'ai fait 3/7, une fois la victoire célébrée avec les copains, je sais que je ne vais pas être satisfait et retourner le truc dans tous les sens. Ce n'est pas obsessionnel comme pour un buteur mais je veux bien faire le taf !

**R.G :** On m'a dit toute ma carrière que j'étais avant tout un défenseur. Des « Romaric est nul en attaque », j'en ai entendu (rires) ! Maintenant, je m'attache surtout à faire du mieux possible chacune des tâches que j'ai à accomplir, que ce soit devant ou en défense. Si je marque, tant mieux et il y a deux ans, ce n'était pas si mal. Ce n'est pas là-dessus que l'on m'attend, même si je prends aussi beaucoup de plaisir à jouer en attaque.

**« ROMARIC, C'EST UN CAPITAINE IDÉAL, UN MEC POUR QUI ON VA AU COMBAT, SANS RÉFLÉCHIR ! »**

**Ces derniers temps, le coach a choisi, justement, de vous utiliser chacun uniquement sur une moitié de terrain. N'est-ce pas frustrant ?**

**R.G :** Sincèrement, tant que l'équipe performe et gagne, moi, je n'ai rien à dire, je fais ce que demande le staff. En octobre, cela a plutôt bien marché alors pourquoi changer ? A mon âge, je ne suis plus dans l'obsession de jouer tout le match, de compter mes minutes mais plutôt de rendre utile à l'équipe chacune d'elle passée sur le terrain. Et puis j'ai quelques remontrées de balle sympas à jouer ! Pour Axel, c'est peut-être frustrant car il dé-

fend peu mais je suis sûr de ce qu'il va répondre...

**A.O :** Romaric a tout dit, et nous l'avons dit avant, le pivot est avant tout au service de l'équipe et je ne vais pas bouder ou faire la tronche si je ne défends pas. A moi de faire ce qu'il faut pour que le staff me mette en défense. Sébastien et Yann me donnent beaucoup de temps de jeu, me font confiance, alors ce n'est pas moi qui vais l'ouvrir. La frustration ressentie, quand elle est là, doit être moteur pour faire encore mieux.

**Comme de coutume, terminons avec les dossiers l'un sur l'autre, si vous avez cela en stock ?**

**R.G :** Axel a la particularité d'avoir un sosie dans chaque ville, c'est assez étonnant.

**A.O :** C'est vous qui le dites, ça, c'est loin d'être flagrant !

**R.G :** Et surtout, il arrive enfin à accorder les couleurs de ses habits, à mettre les bons hauts avec les bons bas. C'est mieux. C'est aussi le seul de l'équipe à avoir fait un jeu télé, 100 % Logique.

**A.O :** J'y ai été nul. Je n'ai répondu qu'à quatre questions et Pauline, ma compagne, 16...

**R.G :** Je n'aurais pas répondu à une seule je pense (rires) !

**A.O :** Sur Romaric, il n'y a pas un truc précis. Il me suffit de le regarder, en dehors du terrain, pour avoir envie de rire. On rigole vraiment souvent, même s'il nous saoule un peu avec sa Bretagne. Romaric Guillo, c'est l'ambassadeur rêvé pour le centre Bretagne, Pontivy et Quiberon ! Pour un mec venu du sud comme moi, c'est vraiment marrant à vivre. ■

RECUEILLI PAR  
JULIEN BOUGUERRA



**ARTISANS, COMMERCE, SYNDICS DE COPROPRIÉTÉS,  
COLLECTIVITÉS, TERTIAIRE...**

**contact@ctoutprop.fr 02.99.42.34.30**  
**11, rue de la Plaine - 35890 LAILLE**

**PARTENAIRES DES  
IRRÉDUCTIBLES**



PRÉJUGÉ N°5

”

**ARRÊTE  
DE RÊVER,  
T'AS PAS LES  
MOYENS D'ACHETER  
DANS LE NEUF.**

— Juliette, votre voisine qui sait tout.

**Stop aux préjugés !**

On vous donne le coup de pouce  
**pour booster votre pouvoir d'achat !**

Jusqu'à

**20 000€** OFFERT \*

sur votre **achat immobilier neuf !**

**REALITES**

 [immo.realites.com](https://immo.realites.com)

\* Voir conditions en agence. REALITES - RCS 451 251 623 - SA au capital social de 31 278 654,29 € - 1 impasse Claude Nougaro - CS 10333 - 44803 Saint-Herblain Cedex. Faire un investissement immobilier comporte des risques. Plus d'informations auprès de nos conseillers.

# 3 BONNES RAISONS DE VENIR À LA GLAZ ARENA CETTE SAISON

EN S'IMPOSANT POUR LA PREMIÈRE FOIS À DOMICILE CONTRE TOULOUSE, LE CRMHB A DÉLOQUÉ SON COMPTEUR À LA GLAZ ARENA, ET AVEC LA MANIÈRE ! UNE PRESTATION XXL ET UN SUCCÈS IMPORTANT À LA MAISON, EN APPELANT D'AUTRES, DANS UN EXERCICE QUI POURRAIT POSER LES BASES D'UN VRAI VIRAGE AU CRÉPUSCULE DE LA SAISON. AVEC DÉJÀ PAS MAL DE BONNES RAISONS POUR EN PROFITER DÈS MAINTENANT.



## LE HUITIÈME HOMME A SON RÔLE À JOUER

Sevré de victoire depuis le 17 mai dernier et un succès contre Dijon, le public cessonnois a regoûté aux sourires et aux célébrations d'après-match. Un exploit, n'ayons pas peur des mots, après pas loin de dix ans de disette à domicile face à Toulouse, et une prestation davantage en adéquation avec ce que peut offrir cette équipe. Si les Irréductibles ne feront peut-être pas tomber Paris, Nantes et Montpellier par la suite, ils ont rappelé, en y mettant les ingrédients nécessaires, qu'ils étaient difficiles à bouger et capables de renverser une situation pourtant mal engagée. De quoi ouvrir l'appétit et pourquoi pas, donner des idées pour de nouveaux exploits à la Glaz, porté par un public pouvant se mettre à la hauteur de l'événement : « Lors du dernier match à domicile (contre Istres, ndlr), nous avons été sifflés. Ça fait partie du jeu et du métier que nous faisons, mais ce que nous nous sommes dit avec les gars, c'est que nous ne pouvions pas sortir du terrain face à Toulouse sans avoir coché la

case énergie. C'était un vrai combat, physique et mental, et le public nous a repoussés. Ce n'est que le début de championnat et je pense qu'il faut que tout le monde en prenne conscience. Ce groupe, nous n'avons pas encore vu tout ce qu'il est capable de faire », déclarait Junior Tuzolana après la victoire contre Toulouse. Un propos complété par son entraîneur : « C'est beaucoup plus facile d'aller chercher quelque chose quand vous êtes dans une ambiance comme ça ». La communion d'après-match fut belle à voir et joueurs, comme supporters, ne demandent qu'à revivre ce genre d'émotions. Pour l'action, aux joueurs de s'y coller, pour la bande son, au public de tout donner !

## DERNIER TOUR DE PISTE POUR PLUSIEURS IRRÉDUCTIBLES

Après le départ à la retraite de son capitaine Sylvain Hochet ainsi que celui d'Arnaud Tabarand en juin dernier, Cesson pourrait bien voir plusieurs autres joueurs emblématiques faire leurs adieux à l'issue de la saison. Comme il l'avait annoncé dans nos

colonnes, et sauf retournement de situation, le menhir Romaric Guillo devrait arrêter sa brillante carrière en juin et rebondir loin du handball. Un cas loin d'être isolé. Romain Briffe est encore en réflexion sur son souhait de poursuivre sa carrière ou non, comme il l'indiquait dans les colonnes de nos confrères de Ouest-France tandis que l'avenir de Robin Molinié est lui aussi incertain.

S'il continuera de jouer, le meilleur buteur des Irréductibles se sent bien en Bretagne où sont nés ses deux enfants mais n'a, à ce jour, rien finalisé sur son avenir immédiat avec un club toujours en position d'attente. Trois joueurs cumulant 28 saisons sous le maillot des Irréductibles tout de même ! Junior Tuzolana et Ludwig Appolinaire, eux, font figure de piliers du Cesson de demain et ont reçu une proposition pour poursuivre l'aventure, à laquelle la réponse n'est pas encore connue et tarde à venir. Si Théophile Caussé devrait prolonger, devrait prolonger, Youenn Cardinal, Daniel Mosindi, Milos Mocevic et Axel Oppedisano sont eux aussi en attente quant à la suite de leur parcours sous la tunique bretonne. Les semaines à

venir devraient apporter leur lot de réponses et définir la stratégie pour les années à venir. En attendant, et si cela vient à se confirmer, ce possible dernier tour de piste pour plusieurs d'entre eux mérite bien une sortie à la hauteur des services rendus.

## UNE MONTÉE EN PUISSANCE

À l'instar de la saison passée, le démarrage a été difficile pour les Irréductibles. Englué à la 13<sup>e</sup> place de Liqui Moly Starligue avec quatre victoires et onze défaites à la mi-saison, Cesson avait redémarré pied au plancher après la trêve pour finir, certes à la 11<sup>e</sup> place, mais avec un bilan beaucoup plus honorable (10 victoires, 3 nuls et 17 défaites). Largement suffisant pour se maintenir et s'offrir une deuxième partie de saison plus tranquille, loin des tumultes de la zone rouge.

Si le bilan restait similaire après 6 journées (2 victoires pour 4 défaites), le bon mois d'octobre réalisé par les Irréductibles, avec 7 points au compteur avant de recevoir Créteil, permet d'aborder la fin de la phase aller avec davantage de tranquillité, et pourquoi pas un nouvel exploit contre l'un des membres du « Top 3 ». Les Irréductibles en sont capables et l'ont déjà prouvé par le passé, même s'ils peuvent nourrir des regrets cette saison d'avoir lâché des points à domicile face aux deux promus (défaite contre Istres, nul rageant face à Tremblay). Quoi qu'il en soit, la montée en puissance est significative et Sébastien Leriche peut se targuer d'avoir su rapidement remobiliser ses troupes. Importance du huitième homme, dernières sorties sous le maillot cessonnois pour plusieurs cadres et une montée en régime très intéressante à suivre, voici autant de bonnes raisons pour remplir la Glaz Arena. Sans oublier un championnat toujours plus ouvert et attractif.

A l'heure où certains perdent la connexion avec la réalité entre tarifs très élevés, diffuseurs aux mêmes caractéristiques et repli sur soi, le CRMHB - et le handball, en général - a tout à gagner à conserver sa simplicité et sa générosité pour exister et faire vibrer bien au-delà des périodes olympiques ou tournoi internationaux. Alors pas une seconde à perdre, rendez-vous du côté de la Glaz ! ■

# **FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER



**19€** PENDANT  
**4 SEMAINES**  
**PUIS 30€ / 4 SEMAINES\***

\*Offre valable pour la souscription à un abonnement classic avec engagement d'un an (hors frais d'adhésion et de renouvellement du matériel), non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours. Voir conditions sur [fitnesspark.fr](https://fitnesspark.fr). SAS FITNESS PARK DEVELOPMENT - 1 avenue du Général de Gaulle, 92800 Puteaux - RCS de Nanterre n° 379 818 032 - Crédit photo : Rémi Issaly.

## **4 CLUBS À RENNES**

**LIBERTÉ / MONTGERMONT / LONGSCHAMPS / LA POMMERAIE**

**FP MONTGERMONT : 1 RUE NEWTON 35760 MONTGERMONT**  
**FP LIBERTÉ : 36 BOULEVARD DE LA LIBERTÉ 35000 RENNES**

**FP LONGSCHAMPS : ALLÉE MORVAN LEBESQUE 35700 RENNES**  
**FP POMMERAIE : 1 RUE DU NOYER 35000 RENNES**

# EN QUÊTE DE POINTS AVANT LA TRÊVE

**AVEC SEULEMENT DEUX PETITS MATCHS DISPUTÉS DURANT LE MOIS D'OCTOBRE, LES FILLES DE SAINT-GRÉGOIRE NE SONT PAS BEAUCOUP PLUS AVANCÉES. AVEC TROIS DÉFAITES ET UNE VICTOIRE APRÈS QUATRE JOURNÉES, LE BILAN N'EST PAS FAVORABLE, MAIS LES ESPOIRS LÉGITIMES SONT EUX TOUJOURS LÀ. ALORS QUE LA TRÊVE APPROCHE TRÈS (TROP) VITE, LES GRÉGORIENNES DOIVENT MAINTENANT ENGRANGER FACE À DES ÉQUIPES DE « LEUR » CHAMPIONNAT.**



Excepté peut-être la réception de Nantes lors de la 7e et dernière journée avant la trêve, les « Noir et Rose » ont des points à prendre en novembre. La trêve arrivant après seulement sept journées, bien trop précocement dans un championnat en comptant 24, l'issue du mois ne représente pas de fin en soi, dans un sens comme dans l'autre, mais permettrait, en cas de bons résultats, de passer les fêtes l'esprit léger et avec le sentiment du devoir accompli : « Sur les trois matchs, il faut que nous visions au minimum deux victoires. Ça nous permettrait d'avoir une bonne place au classement, gagner en confiance et de continuer à travailler avec moins de pression. Face à des adversaires directs, c'est aussi l'occasion de taper fort. Concernant Nantes, c'est une équipe très jeune avec beaucoup de filles du centre de formation. Je pense que physiquement c'est costaud, mais on reste quand même dans l'inconnu, car nous ne connaissons pas vraiment les joueuses », détaille la capitaine Eden Dumoulin.

Car après quatre journées, il est aussi

difficile de savoir où en sont exactement les joueuses d'Olivier Mantès et ce à quoi elles peuvent réellement prétendre dans ce championnat. Au sortir d'un exercice 2023-24 plus que concluant et bouclé à la septième place, les espoirs de revivre une belle saison sont toujours permis, et ce ne sont pas trois défaites face à des formations dotées du VAP qui doivent remettre cela en question avec la stabilité comme enjeu central de cette entame de championnat : « L'équipe est encore instable et nous n'arrivons pas à garder une bonne qualité de jeu pour mettre l'adversaire en difficulté sur toute la durée d'un match. Sur le match à Celles, nous n'avons fait pas le taf en première période, en revanche, sur la deuxième, nous les battons d'un but. Il nous manque cette stabilité et il y a encore beaucoup de choses à travailler », poursuit l'aîlière grégorienne.

**EDEN DUMOULIN : « NOUS ALLONS ENCHAÎNER LES MATCHS À PARTIR DE JANVIER »**

Avec donc Nantes en fin de mois et avant cela un déplacement à Pessac (10e) puis la réception du Pouzin (12e), les premiers vrais tests arrivent et pourraient définir une première tendance. Entretemps, Saint-Grégoire a quand même décroché son premier succès de la saison face à Vaulx-en-Velin, toujours bon pour la confiance, et permettant sans doute de se libérer d'un certain poids : « Il y avait beaucoup de stress, le poids du résultat final joue en la défaveur de la qualité. Les filles sont contentes, le club aussi, nous avons gagné mais ce que nous avons produit aujourd'hui n'est pas suffisant. Contre d'autres équipes, ça ne passera pas », prévenait Olivier Mantès à l'issue de la rencontre, avant d'ajouter : « Pour comprendre la différence du contenu, il y a aussi ce souci de s'adapter à l'adversité. Contre Le Havre, c'était beaucoup mieux dans le jeu. Là, il y a les points. C'est toujours plus facile de jouer contre le premier, le deuxième ou le favori, des rencontres où l'on est le petit, celui qui n'a pas les faveurs des pronos. Si on perd contre Vaulx, tout le monde nous tombe dessus. Le rapport psychologique est toujours déterminant. On jouera toujours bien contre les grosses équipes, même si l'on ne gagne pas forcément mais souvent mal face aux équipes du bas de tableau car nous avons tout à perdre. À nous de travailler sur cela ». Prendre des points, et tant qu'à faire avec la manière, voilà les enjeux du mois à venir, surtout avant une trêve encore une fois bien précoce : « Ce n'est pas l'idéal. Nous avons une équipe qui a pas mal changé et il faut du temps pour trouver une certaine stabilité. Cela veut aussi dire que nous allons enchaîner les matchs à partir de janvier », conclut Eden Dumoulin. ■

ADRIEN MAUDET



**SALLES DE RÉUNION**  
Capacité d'accueil : jusqu'à 700 personnes.



**ACTIVITÉS**  
Karaoke, soccer, golf, bowling, cinéma, simulateur de chute libre, karting, trampoline park...



**RESTAURATION BAR**  
Large choix de restaurants



**HÔTELLERIE**  
Hébergement ★★★

## Imaginez votre séminaire à Cap Malo

Organisez votre séminaire 100% personnalisé sur un seul et même site. Profitez d'un large choix de loisirs outdoor et indoor, de restauration et d'espaces de travail pour un séminaire sur-mesure.

PERSONNALISEZ VOTRE JOURNÉE OU VOTRE SÉJOUR SUR [CAP-MALO.COM](http://CAP-MALO.COM)

Renseignements : [contact@cap-malo.com](mailto:contact@cap-malo.com)

**Cap  
Malo**  
INCENTIVE

### CALENDRIER DIVISION 2

J01- St-Grégoire - Le Havre	31-32
J02- Lille - St-Grégoire	33-28
J03- SGRMH - Vaulx-en-Velin	23-20
J04- Celles-sur-Belle - SGRMH	28-23
J05- Pessac - SGRMH	02/11
J06- SGRMH - Le Pouzin	09/11
J07- SGRMH - Nantes	13/11
J08- Bègles - SGRMH	04/01
J09- SGRMH - Bouillargues	11/01
J10- Bergerac - SGRMH	18/01
J11- SGRMH - Clermont	25/01
J12- SGRMH - Palente Besançon	15/02
J13- Le Pouzin - SGRMH	22/02
J14- SGRMH - Lille	01/03
J15- Vaulx-en-Velin - SGRMH	15/03
J16- SGRMH - Pessac	22/03
J17- Palente Besançon - SGRMH	30/03
J18- SGRMH - Bègles	05/04
J19- Le Havre - SGRMH	19/04
J20- SGRH - Celles-sur-Belle	26/04
J21- Bouillargues - SGRMH	03/05
J22- SGRMH - Bergerac	10/05
J23- Nantes - SGRMH	14/05
J24- Clermont - SGRMH	31/05



**GROUPE  
JEULIN  
IMMOBILIER**

## METTEZ DU NEUF DANS VOS PROJETS

RETROUVEZ NOS PROGRAMMES SUR LE BASSIN RENNAIS  
et profitez-en avant la fin du dispositif Pinel au 31 décembre 2024\*



LIVRAISON IMMÉDIATE

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS PINEL\*

**ORKI'D**

**MONTGERMONT**

- 30 appartements du T2 au T4
- OPPORTUNITÉ T2 au dernier étage



LIVRAISON DÉBUT 2025

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS PINEL\*

**EKLO**

**GÉVEZÉ**

- 20 appartements du T2 au T4
- OPPORTUNITÉS T2, T3 et un T4 avec grande terrasse



LIVRAISON FIN 2026

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS PINEL\*

**ÉCLAT**

**RENNES - BD DE METZ**

- 32 appartements de standing du T1 au T4
- Une co-réalisation avec Kermarrec Promotion



PROCHAINEMENT

**GARDEN SIDE**

**LA MÉZIÈRE**

- 23 appartements du T2 au T4 en cœur de ville

NOUVEAUTÉ  
EN BORD DE MER

LES PENTYS DU FOGEO, 9 maisons de 86 à 128m<sup>2</sup> à Arzon (56)  
À 200m de la plage et 1min du port du Croesty



COMMERCIALISATION  
SUIVEZ-NOUS SUR  

**02 99 23 16 46**

RETROUVEZ NOS PROGRAMMES SUR  
**groupejeulin-immobilier.fr**



\* Investir dans l'immobilier comporte des risques. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice des incitations fiscales. Pour tout investissement locatif : réduction d'impôt sur le revenu jusqu'à 14% du prix d'acquisition dans la limite de 300 000 € pour une mise en location jusqu'à 12 ans. Pour tout acte signé avant le 31/12/2024.



# SARAH VUKOVAC MARIJANA MARKOTA-KARIC L'UNION FAIT LA FORCE !



**GARDIENNES, UN MONDE À PART, UNE BULLE, UNE ÉQUIPE DANS L'ÉQUIPE. A SAINT-GRÉGOIRE, MARIJANA MARKOTA-KARIC, 28 ANS ET SARAH VUKOVAC, 25 ANS FONT LA PAIRE DANS LES BUTS. APRÈS PLUS D'UN MOIS PASSÉ À TRAVAILLER ET À SE DÉCOUVRIR, ELLES ONT VOLONTIERS ACCEPTÉ D'ÉCHANGER ENSEMBLE SUR LE POSTE, LEUR VISION DU HAND MAIS PAS QUE.**

**G**ardien, un poste à part, un univers à part entière. Comment êtes-vous arrivées dans les buts ?

**Marijana MARKOTA :** Pour ma part, quand j'ai démarré le hand il y a dix-sept ans, le coach m'a passé un peu sur tous les postes. On essaie, on s'amuse et une fois dans les buts, j'ai du bien me débrouiller et il m'y a laissé (rires) ! J'étais un peu plus grande que les autres et c'est vrai que du coup, leurs tirs ne me faisaient ni mal, ni peur. J'ai pris goût au poste la preuve, j'y suis encore !

**Sarah VUKOVAC :** De mon côté, j'ai toujours évolué dans les buts. Je commencé au même âge que « Maki » et je n'ai jamais quitté la cage, jamais fait un match, même amical, dans le champ. J'aimerais bien pourtant !

**M.M. :** Pour cela, nous avons les jeux d'échauffements aux entraînements. Même si les autres joueuses ne se battent pas pour avoir les gardiennes dans leur équipe, c'est un moment important pour nous, l'un des rares où l'on peut courir, se défouler, tirer !

**S.V. :** C'est trop ça. Pour nous, l'échauffement, c'est notre « Champion's League », on veut réussir de belles passes, de bons shoots ! Après, bon, on retourne dans nos buts. « Maki » adore faire des feintes et moi, j'ai souvent tendance à frapper sur les poteaux ! Dans l'autre sens, Anaëlle adore aller dans les buts, elle plonge comme une « folle », en mode foot. C'est quelque chose ! (rires)

**Vous évoquez l'échauffement mais plus généralement, l'entraînement est capital. Beaucoup de choses s'y jouent en vue du match du samedi et on n'en sait que peu de choses...**

**S.V. :** C'est vrai, on y travaille forcément les automatismes mais c'est aussi, selon les moments, l'opportunité pour toutes les joueuses de comprendre les difficultés et impératifs de chaque poste. Certaines aiment parfois venir dans les buts et vont ensuite mieux saisir ce qui se passe à notre poste. Il faut comprendre les problématiques et difficultés pour être solidaires, se comprendre.

**M.M. :** Quand nous défendons ou attaquons sur le terrain dans les petits jeux, on voit aussi qu'il y a du boulot. On va moins facilement râler après sur une ailière qui ne fait pas un aller-retour quand on voit ce qu'implique



d'en faire 14 ou 15 dans un match ! Nous n'en ferions peut-être même pas cinq. Comprendre pour mieux s'encourager, c'est important.

**« ON EST TOUTES LES DEUX PROFESSIONNELLES, ON EST LÀ POUR BOSSER, ET PEU IMPORTE QUE JE L'AIME OU PAS MAIS FINALEMENT, ÇA TOMBE BIEN, JE L'AIME ! NOUS AVONS TOUT POUR FAIRE UN BEAU CHEMIN ENSEMBLE. »**

**Comment se déroulent vos semaines d'entraînement et quel y est votre état d'esprit ?**

**M.M. :** Personnellement, j'ai la même attitude qu'en match. L'idée est de ne pas laisser passer un ballon, même si cela plombe la confiance d'une collègue en attaque. En performant, nous les aidons aussi à progresser, à varier leur jeu. Avant ou après une séance, on rigole, je suis avec les copines mais pendant l'entraînement, il n'y a pas d'amies, juste le boulot à bien faire !

**S.V. :** Je partage totalement. On est un peu à part, c'est vrai, avec une séance spécifique le lundi pour nous et une autre le mercredi, plus destinée à faire travailler les tireuses. Nous discutons beaucoup, échan-

geons, essayons d'analyser nos performances, nos points d'amélioration. Il faut y mettre du sérieux, de l'implication mais aussi beaucoup de rigueur et de détermination pour pouvoir avoir les bons repères en match. C'est capital et indispensable pour progresser.

**Quel regard portez-vous sur votre binôme ?**

**S.V. :** Nous n'avons pas du tout le même style de jeu et c'est très enrichissant pour nous deux. « Maki » est très patiente, laisse venir le shoot. Elle est forte sur la lecture du jeu et les tirs lointains. Moi je n'arrive pas à patienter, je saute partout, tout le temps, je suis plus agressive à aller frontalement face aux tireuses, notamment contre les ailières. Ces différences, font, je pense, la force de notre binôme.

**M.M. :** La description de Sarah est juste, je pense que l'on apporte des choses différentes à différents moments du match. Certains scénarios seront d'ailleurs plus adaptés à l'une ou l'autre, tout comme l'équipe adverse peut parfois inciter à faire jouer Sarah ou moi. Le fait d'avoir de l'expérience nous permet aussi de ressentir

en cours de match quelles qualités sont nécessaires dans le déroulement de la partie.

**OK pour la partie technique mais qu'en est-il de la partie relations humaines ? Vous êtes deux numéros 1 pour une place au coup d'envoi, avec de l'expérience et un niveau équivalent...**

**M.M. :** Depuis que nous sommes sans entraîneur attiré, cela nous a rapprochées, je pense. Là, s'il y a le moindre souci, on se parle, on avance. Avec Sarah, je suis poussée vers le haut, notre niveau est proche et la concurrence très saine, nous faisant avancer. On est toutes les deux professionnelles, on est là pour bosser, et peu importe que je l'aime ou pas mais finalement, ça tombe bien, je l'aime (rires) ! Nous avons tout pour faire un beau chemin ensemble.

**S.V. :** Avant de la découvrir par moi-même aux entraînements, j'avais eu quelques échos comme quoi elle pouvait être impulsive, « péter » des plombs et s'énerver aux entraînements mais en fait, elle est trop calme...

**M.M. :** Attends, attends, ça va bientôt venir... (rires).

**S.V. :** Je m'étais préparée, du coup, à découvrir quelqu'un d'un peu caractérielle mais pas du tout. Elle est directe, dit les choses mais tout se passe bien. Quand elle est revenue à l'entraînement, avec un grand sourire, tout s'est fait naturellement. Nous avons du vécu et avoir une telle collègue sur le poste permet aussi de ne plus avoir d'épée de Damoclès au-dessus de la tête en match, avec la pression de performer sur toute la durée. On sait qu'au moindre coup de moins bien, sur le banc, l'une ou l'autre de nous deux saura prendre le relais si nécessaire.

**Une collègue maman, ce n'est de plus pas si courant ! Quel regard portes-tu sur le retour express de Marijana ?**

**S.V. :** Franchement, au départ, je me suis dit « elle est cinglée » ! Revenir aussi vite, sans la moindre appréhension, c'est vraiment impressionnant. Elle change de direction, va en haut, en bas, ne réfléchit pas, ne se plaint jamais alors que la fatigue pourrait, légitimement, l'amener à s'économiser ou se plaindre mais non. Sincèrement, tu ne sais pas qu'elle vient d'être maman, impossible de le deviner et ça, c'est costaud ! Mentalement, elle est très forte. Inès est toute petite et « Maki » n'a aucune séquelle,

n'est jamais inquiète quand elle est avec nous. Je suis admirative, tout simplement, et je serais totalement incapable d'en faire de même aujourd'hui...

**M.M. :** C'est très gentil et je rejoins Sarah sur le fait qu'aujourd'hui, je m'entraîne ou je joue comme si je n'avais jamais été enceinte. J'ai arrêté de courir à sept mois de grossesse, une semaine avant l'accouchement, j'étais encore à Vivalto. La présence de Sarah m'a aussi poussée à tout cela, je voulais revenir au même niveau qu'avant ma grossesse, pouvoir lui donner la réplique, être là, au niveau. Après, je pense que j'ai cela dans mes gènes. Ma mentalité s'est forgée aussi dans mes origines, avec des parents ou grands-parents qui ont souffert de la guerre, de sa violence. En ex-Yougoslavie, pour beaucoup, c'était une question de survie. Ça vous forge, même si je ne l'ai pas vécue directement.

**L'arrivée d'Inès t'a-t-elle changée ?**

**M.M. :** Forcément, oui. Ça m'a complétée, je suis heureuse aujourd'hui, dans ma vie privée, dans ma famille et forcément, sur le terrain. J'y donne tout mais une fois le match terminé, que j'aie gagné ou perdu, je sais qu'un petit sourire m'attend à la maison. La maternité m'a calmée je

vois les choses différemment. Je ne suis tout simplement plus ma priorité.

**L'accompagnement du club et de la Fédération a-t-il été à la hauteur de l'événement que constitue l'arrivée d'un enfant ?**

**M.M. :** Clairement oui. Le club a été top, me permettant de continuer de m'entretenir et de travailler chez notre partenaire Vivalto, où j'ai été accompagnée dès que nécessaire. J'ai aussi pu faire des séances spécifiques au CHP pour la rééducation et remusclature du périnée avec des outils adaptés. J'ai aussi eu la chance de bénéficier des nouveaux statuts instaurés par la Fédération de Handball, ce qui m'a permis de bénéficier d'un congé maternité, comme dans n'importe quel métier. Que ce soit pour les règles, une grossesse ou même d'autres maladies, comme l'endométriose, notre corps impose des spécificités qui ne peuvent être ignorées et doivent être considérées par respect pour le sport féminin et tout simplement les femmes.

**S.V. :** Clairement, une femme n'a pas à être victime quand elle tombe enceinte, que ce soit à l'intérieur du club ou à l'extérieur. Le handball avance dans le bon sens sur ce sujet et c'est tout à son honneur mais cela devrait déjà être partout le cas. Je le répète,

quand je vois comment « Maki » gère tout cela, et avec quelle détermination elle est revenue, cela force le respect et prouve que l'arrivée d'un bébé ne doit pas rimer avec l'arrêt d'une carrière. Les deux sont conciliables !

**Dans les objectifs de la saison, outre le maintien, y'a-t-il celui de devenir amies ? Beaucoup craignaient la rencontre de vos deux caractères et ambitions...**

**S.V. :** On sera capables de se parler c'est sûr, de rigoler aussi et de se tirer vers le haut, avec respect. Pour le moment, nous n'avons pas encore eu l'occasion de nous découvrir et de partager beaucoup de moments hors du terrain mais il n'y aura pas de souci pour cela. Nous ne voulons pas être dans les gamineries et comptons bien performer. Et si on peut bien se marrer et vivre de beaux moments, on ne se privera pas !

**M.M. :** Gardienne, c'est un métier solitaire, un sport individuel dans un sport pro. Mais dans ce modo « solo », nous sommes deux et je suis certaine que l'on va fonctionner de mieux en mieux. Sarah est cool, je vous l'ai dit, je l'aime bien, alors pas de souci à se faire de ce côté-là. ■

RECUEILLI PAR  
JULIEN BOUGUERRA



**POKÉVAÏANA**  
"LE POKE POLYNÉSISIEN"

# NOUVEAU !

Venez retrouver vos pokés polynésiens préférés au  
Centre Commercial  
GRAND QUARTIER  
Route Saint-Malo  
35760 Saint-Grégoire

En attendant, restez connectés !  
 /pokevaiana\_france

# LUCAS VAX : « IL FAUT SE REMETTRE EN QUESTION CONSTAMMENT »



À LA SUITE DU DÉPART D'EMMANUEL MARTY, LE CPB HAND A PRIVILÉGIÉ LA SOLUTION INTERNE ET PROMU LUCAS VAX À LA TÊTE DE SON ÉQUIPE PREMIÈRE. AU CLUB DEPUIS TROIS ANS, LE NOUVEL ENTRAÎNEUR CERCLISTE ARRIVE EN TERRAIN CONNU, NON SANS AMBITIONS, ET NOUS RACONTE SES PREMIERS PAS AVEC LA « TEAM CPB ».

**À ton arrivée au CPB, avais-tu déjà en tête de reprendre un jour l'équipe première ?**

Effectivement, c'était un objectif que je m'étais fixé, mais plutôt à terme. Le départ de Manu à la fin de sa deuxième année sur le banc a un petit peu accéléré les choses. Mais quand les dirigeants m'ont proposé le poste, j'ai évidemment accepté.

**Comment s'est faite la transition ?**

Tout s'est accéléré vers mars-avril, quand Manu a annoncé son départ. Les dirigeants m'ont tout de suite proposé un entretien, notamment avec Gaëlig Labbé, ce qui m'a donné du temps pour faire la transition. Manu m'a ensuite ouvert les portes de l'équipe première, comme Pierre Le Meur avait pu le faire avec lui auparavant, et nous avons beaucoup échangé sur le projet. J'ai pu être sur le banc lors de deux matchs à Gé-

niaux, face à Rezé et Pouzauges, et j'ai également pris part au déplacement à Ivry. C'était de l'observation, mais cela m'a permis de voir comment le groupe fonctionnait. Ça permet également d'apprendre à mieux se connaître et tout cela m'a fait gagner un petit peu de temps au moment de reprendre le groupe. Et je suis aussi responsable de la filière masculine.

**Contrairement à Emmanuel Marty, tu as la réputation d'être davantage dans la retenue...**

C'est vrai que j'ai tendance à être calme et à prendre plus de recul, mais ce n'est pas tout le temps linéaire. Le meilleur exemple, c'est lors de notre dernier match à Géniaux contre l'Union Sud Mayenne. Nous étions sur trois défaites d'affilée et je n'ai jamais autant gesticulé sur le banc de

**BOOSTEZ LA COMMUNICATION DE VOTRE CLUB**

DÉVELOPPEZ VOTRE IMAGE DE MARQUE  
FÉDÉREZ VOTRE COMMUNAUTÉ  
MARQUEZ LES ESPRITS



NOUS TRAVAILLONS ENSEMBLE



**Lise Teilhat**  
Souffleuse de bonnes idées

lteilhat@gmail.com | 06 33 45 73 51 | liseteilhat.fr

## NATIONAL 1 FÉMININE

J01- ROUEN - CPB RENNES	31-28
J02- CPB - NOISY-LE-GRAND	26-33
J03- FLEURY - CPB	30-22
J04- CPB - STE-MAURE-TROYES	29-20
J05- SAINT-AMAND - CPB	27-26
J06- COLOMBELLES - CPB	24-28
J07- CPB - Brest	09/11
J08- Octeville - CPB	16/11
J09- CPB - Issy	23/11
J10- Harnes - CPB	11/01
J11- CPB - Roz Hand'Du 29	18/01
J12- CPB - Rouen	25/01
J13- Noisy-le-Grand - CPB	15/02
J14- CPB - Fleury	22/02
J15- Sainte-Maure-Troyes - CPB	15/03
J16- CPB - Saint-Amand	22/03
J17- CPB - Colombelles	29/03
J18- Brest - CPB	05/04
J19- CPB - Octeville	19/04
J20- Issy - CPB	26/04
J21- CPB - Harnes	10/05
J22- Roz Hand'Du 29 - CPB	24/05

Classement (après 6 journées)

1- Octeville, 15 pts ; 2- Roz Hand, St-Amand, 13 ; 4- Rouen, 12 ; 5- Noisy-le-Gd, Harnes, 11 ; 7- Fleury, CPB, Brest, 10 ; 10- Issy-Paris, Colombelles, 7 ; 12- Ste-Maure-Troyes, 5

## NATIONALE 1 M. POULE 2

J01- CPB RENNES - HENNEBONT	33-28
J02- SAINT-CYR - CPB RENNES	28-26
J03- CPB RENNES - TORCY	35-25
J04- CESSON - CPB RENNES	36-30
J05- CPB RENNES - NANTES	19-34
J06- REZÉ - CPB RENNES	35-29
J07- CPB RENNES - L'HUISSERIE	30-24
J08- LIBOURNE - CPB RENNES	32-33
J09- CPB Rennes - Ivry	16/11
J10- Chartres - CPB Rennes	23/11
J11- CPB Rennes - Poitiers	30/11
J12- CPB Rennes - Bruges	07/12
J13- Exempt	
J14- Hennebont - CPB Rennes	21/12
J15- CPB Rennes -Saint-Cyr	08/02
J16- Torcy - CPB Rennes	15/02
J17- CPB Rennes - Cesson	22/02
J18- Nantes - CPB Rennes	01/03
J19- CPB Rennes - Rezé	22/03
J20- L'Huisserie - CPB Rennes	29/03
J21- CPB Rennes - Libourne	05/04
J22- Ivry - CPB Rennes	12/04
J23- CPB Rennes - Chartres	19/04
J24- Poitiers - CPB Rennes	26/04
J25- Bruges - CPB Rennes	03/05

Classement (après 8 journées)

1- Saint-Cyr, 18 pts ; 2- Ivry, Poitiers, 17 ; 4- HBCN, CPB, Bruges, 16 ; 7- Rezé, Hennebont, L'Huisserie, 14 ; 10- CRMHB, 13 ; 11- Torcy, Libourne, 11 ; 13- Chartres, 10 ;

touche. Je suis plutôt calme en général, mais en fonction de l'enjeu, cela peut changer.

**Avant de reprendre l'équipe première, tu t'occupais des jeunes du club. Quelles sont les différences avec un groupe senior ?**

La plus grosse différence entre les jeunes et la Nationale 1, c'est l'aspect performance. Avec les jeunes, l'aspect formation est fondamental. Si l'on perd, mais que ça permet aux jeunes de progresser, c'est bénéfique. Là, j'ai un groupe de compétiteurs et il y a une attente au niveau des résultats.

**Qu'as-tu découvert concernant la gestion d'un groupe d'adultes ?**

Avant de les considérer comme des joueurs de N1, ce sont des gens qui viennent après leur travail ou après leurs études, et tu leur demandes d'abord comment s'est passée leur journée. Un mec qui sort d'une grosse journée ou qui a un enfant malade à la maison, il fait quand même l'effort de donner, il faut être à l'écoute. Ensuite, au sein du groupe, il faut jauger le statut de chacun. Il y a des jeunes qui poussent pour prendre des minutes et il faut trouver le meilleur moyen de communiquer entre les différents rôles afin que tout le monde tire dans le même sens. Certes, c'est une équipe, mais c'est aussi une somme d'individus avec des personnalités différentes. Certains ont besoin parfois d'être un peu bougés, et pour d'autres, la discussion se fera plutôt en « off » une fois la pression redescendue. Il faut réussir à construire un langage commun.

**« IL Y A LA SATISFACTION DE BIEN DÉFENDRE ET ÇA ENLÈVE AUSSI DE LA PRESSION EN ATTAQUE, LE BALLON PÈSE MOINS LOURD, CAR NOUS SAVONS QUE NOUS AVONS LA CAPACITÉ DE RÉCUPÉRER DES MUNITIONS »**

**Comment s'est passée la préparation ?**

Nous avons commencé fin juillet. Au préalable, pendant la coupure, les gars ont reçu un programme individuel pour être au moins prêts à reprendre collectivement. Après cet entretien individuel, nous avons repris par des examens pour voir les charges et les volumes de travail que nous pouvions mettre en place. Il y a ensuite eu la préparation physique, avec de la course et de la musculation, puis du handball et 4 matchs amicaux.

**Est-ce un confort pour un entraîneur de repartir avec un groupe quasiment inchangé ?**

Alors oui, c'est un confort, mais ça peut aussi parfois être un point faible. Ils connaissent parfaitement le club et l'ADN cercliste, et c'est un groupe de copains avec de la bonne humeur. Il y a également des moments de partage et de fête avec les bénévoles à Géniaux. C'est toujours un plus. Là où ça peut être parfois un point faible,

c'est si les moments conviviaux prennent le dessus sur la rigueur et l'exigence de la N1, car il y a aussi de la performance et il faut se remettre en question et progresser constamment.

**Sportivement, comment juges-tu le début de saison ?**

Nous avons deux parties bien distinctes. Il y a un premier bloc de trois matchs où nous en remportons deux à la maison avec de l'impact et en défendant bien. Nous perdons à l'extérieur dans la dernière minute à Saint-Cyr, mais il y avait aussi des anciens joueurs de haut niveau en face et nous ne sommes pas loin de le gagner. Le match à Cesson nous a fait un peu mal à la tête. Nous menons de quatre buts à un quart d'heure de la fin de match, mais nous nous frustrons à la suite de quelques décisions arbitrales. Avec l'expérience que nous avons, nous avons moyen de gagner ce match. Ensuite, nous faisons un non-match contre la réserve de Nantes. Nous avons encore eu du mal à nous relancer à Rezé avec, sans doute, encore des petits bobos à la tête. Le handball et les qualités intrinsèques, ils les ont. Il fallait retrouver de la confiance dans le projet avec davantage d'agressivité et de combat. Nous avons ensuite réalisé une grosse prestation contre l'Union Sud Mayenne et nous avons un petit peu remis les points sur les « i ». Ça a redonné de la confiance pour aller s'imposer à Libourne ensuite. Le meilleur moyen de relancer la machine, ça reste de gagner.

**L'aspect défensif reste aussi un élément essentiel au CPB...**

La culture du CPB, c'est le don de soi, et ça a été transmis par tous les joueurs qui sont passés au club. C'est un marqueur fort de notre identité et c'est logique que je reste là-dedans. Même si j'apporte ma touche, ma conviction sur l'approche défensive, c'est que si on arrive à tenir l'adversaire à 25 buts, on aura nos chances. Il y a la satisfaction de bien défendre et ça enlève aussi de la pression en attaque, le ballon pèse moins lourd, car nous savons que nous avons la capacité de récupérer des munitions.

**Que peut viser ce groupe cette saison ?**

Avec la qualité que nous avons, nous pouvons viser le podium. Évidemment, une saison est très longue et il y a des facteurs qui peuvent rentrer en compte comme les blessures, mais nous avons une carte à jouer. Nous avons connu un petit passage difficile, mais le groupe a relevé la tête et on va continuer à travailler pour se donner les moyens de nos ambitions. L'indication que l'on peut ressortir de cette poule et de ce début de championnat, c'est que tout le monde peut battre tout le monde, et cela pourrait être indécis jusqu'au bout. ■

RECUEILLI PAR ADRIEN MAUDET

# BOB+

## Litiges de transport Destockages

**+ Electroménager...**

**+ Bricolage... Peinture...**

**+ Mobilier... Canapés... Literie...**

5, rue Jean-Le-Hô  
ZI. route de Lorient  
Rennes

Tél : 02 99 59 13 48

Voir aussi notre boutique sur Le Bon coin

# CALENDRIER DES MATCHS DE NOVEMBRE

## FOOTBALL

### STADE RENNAIS FC



Roazhon Park  
111, Rue de Lorient 35000 Rennes  
Site : [www.staderennais.com](http://www.staderennais.com)

### LIGUE 1 UBER EATS

**J10** : Auxerre - Rennes  
le 3/11 à 17h sur DAZN  
**J11** : Rennes - Toulouse  
le 10/11 à 17h sur DAZN  
**J12** : Lille - Rennes  
le 24/11 à 15h sur DAZN



### DIVISION 2

**J5** : Pessac - SGRMH  
le 02/11 à 20h30 sur Handball TV  
**J6** : SGRMH - Le Pouzin  
le 09/11 à 20h30 sur Handball TV  
**J7** : SGRMH - Nantes  
le 13/11 à 20h30 sur Handball TV

## CPB HANDBALL



Salle Charles Geniaux  
30 Rue Charles Géniaux  
35000 Rennes  
Site : <http://www.cpbhand.com>  
Matches diffusés sur CPB TV,  
accessibles par le Twitch du CPB

### NATIONALE 1 MASCULINE

**J9** : CPB Hand - Ivry (B)  
le 16/11 à 20h45 sur CPB TV  
**J10** : Chartres - CPB Hand  
le 24/11 à 16h

### NATIONALE 1 FÉMININE

**J7** : CPB Hand - Brest (B)  
le 09/11 à 20h45 sur CPB TV  
**J8** : Octeville - CPB Hand  
le 17/11 à 16h  
**J9** : CPB Hand - Issy  
le 23/11 à 20h45 sur CPB TV

## BASKET

### UNION RENNES BASKET 35



### SAINT GRÉGOIRE RENNES METROPOLE HANDBALL

La Ricoquais- Complexe sportif de la Ricoquais, 35763 Saint Grégoire  
[www.rennesmetropolehandball.fr](http://www.rennesmetropolehandball.fr)  
Matches diffusés sur le Facebook du club.



**SAINT-GRÉGOIRE RMH**

# Novembre

**HANDBALL FÉMININ**  
SAINT-GRÉGOIRE, SALLE DE LA RICOQUAIS

**SAM. 9 NOV.**  
**LE POUZIN**  
20H30

**MERC. 13 NOV.**  
**NANTES**  
20H30

RENNESMETROPOLEHANDBALL.FR




**NATIONALE 2 CHAMPIONNAT FEDERAL**

**3 MATCHS !**

**RENNES**  
REÇOIT  
**STADE MÉTROPOLITAIN**  
**SAMEDI 2 NOVEMBRE**  
**19H30**

**RENNES**  
REÇOIT  
**NIMES**  
**DIMANCHE**  
**17 NOVEMBRE 15H15**

**RENNES**  
REÇOIT  
**GENÈVE**  
**SAMEDI**  
**30 NOVEMBRE 18H**

**ABONNEMENT 24-25 DISPONIBLE !**

STADE DU COMMANDANT BOUGUIN  
LE VÉLODROME  
10, RUE ALPHONSE GUÉRIN  
RENNES  
BILLETTERIE : [rennes-rugby.bzh](http://rennes-rugby.bzh)

**FFR REC RUGBY RENNES**

**LAMOTTE** **RENAULT RENNES** **blue.** **LODIGROUP** **Crédit Mutuel ARKEA** **GERINTER** **Ville de RENNES**

**itga** **GROUP 2 HEALTH** **Tourmy Meyer** **ANGEVIN GROUPE** **VIVALTO SPORT** **STAR** **RENNES METROPC** **Ille & Vilaine** **RENNES METAGU**

© Studio PGP - Rennes (35) - [www.studiopgp.fr](http://www.studiopgp.fr) - Photo : Dominique Deblaise - 07/2024

Salle Colette Besson- 12, Boulevard Albert 1er - 35200 Rennes  
Internet : [www.planete-urb.com](http://www.planete-urb.com)

**NATIONALE 1 - MASCULIN**

- J10** : Les Sables - URB  
le 01/11 à 20h
- J11** : URB - Pôle France  
le 05/11 à 20h
- J12** : Levallois - URB  
le 08/11 à 20h
- J1** : Vitré - URB  
le 12/11 à 20h (match en retard)
- J13** : URB - Tarbes-Lourdes  
le 15/11 à 20h

**RUGBY**

**REC RUGBY**



Stade du commandant Bougouin-Vélodrome, Rue du Professeur Maurice Audin 35000 Rennes  
[www.rennes-rugby.com](http://www.rennes-rugby.com)

**NATIONAL 2**

- J8** : REC Rugby - Stade Métropolitain  
le 02/11 à 19h30
- J9** : Mâcon - REC Rugby  
le 10/11 à 15h15
- J10** : REC Rugby - Nîmes  
le 17/11 à 15h15

**SC LE RHEU**



Stade Beuffru  
Rue de Cintré, 35650 Le Rheu  
Site internet : [www.lerheu-rugby.fr](http://www.lerheu-rugby.fr)

**FÉDÉRALE 2**

- J7** : Maisons-Laffitte - Le Rheu  
le 10/11 à 15h45
- J8** : Le Rheu - Auray  
le 17/11 à 15h15
- J9** : Surgères - Le Rheu  
le 24/11 à 15h15

**STADE RENNAIS RUGBY**



Stade du commandant Bougouin-Vélodrome. Championnat Elite.  
Siège : 10, Rue Alphonse Guérin, 35000 Rennes- Site internet : <http://www.staderennaisrugby.fr/>

**ÉLITE**

- J4** : Stade Rennais Rugby - Grenoble  
le 03/11 à 15h
- J5** : Lyon - Stade Rennais Rugby  
le 16/11 à 19h
- J6** : Stade Rennais R. - Montpellier  
le 24/11 à 15h

**VOLLEY-BALL**

**REC VOLLEY**



Salle Colette Besson, 12 Bd Albert 1er, 35200 Rennes

**PRO B MASCULINE**

- J5** : REC Volley - Arles  
le 02/11 à 20h
- J6** : Villejuif - REC Volley  
le 16/11 à 20h30
- J7** : REC Volley - Halluin  
le 23/11 à 18h

**ÉLITE FÉMININE**

- J6** : Saint-Chamond - REC Volley  
le 02/11 à 20h
- J7** : Sens - REC Volley  
le 16/11 à 20h
- J8** : REC Volley - Evreux  
le 23/11 à 19h

**TENNIS DE TABLE**

**THORIGNÉ-FOUILLARD  
TENNIS DE TABLE**



Complexe de la Vigne - Thorigné Fouillard

**PRO A**

- J4** : Chartres - TFTT  
le 01/11 à 19h
- J5** : TFTT - Angers  
le 12/11 à 19h30
- J6** : Jura Morez - TFTT  
le 15/11 à 19h
- J7** : TFTT - Nîmes-Montpellier  
le 19/11 à 19h30
- J8** : La Romagne - TFTT  
le 26/11 à 19h30





## CALENDRIER NATIONALE 2

J01- REC - DIJON	20-14
J02- REC - RUMILLY	21-19
J03- ORLÉANS - REC	20-13
J04- REC - NANTES	31-07
J05- AUBENAS - REC	05-12
J06- REC - VIENNE	35-06
J07- CHÂTEAUNEUF-PAPE - REC	16-20
J08- REC - Stade Métropolitain	03/11
J09- Mâcon - REC	10/11
J10- REC - Nîmes	16/11
J11- Genève - REC	01/12
J12- Dijon - REC	08/12
J13- Rumilly - REC	15/12
J14- REC - Orléans	12/01
J15- Nantes - REC	18/01
J16- REC - Aubenas	26/01
J17- Vienne - REC	02/02
J18- REC - Châteauneuf-du-Pape	16/02
J19- Stade Métropolitain - REC	22/02
J20- REC - Mâcon	02/03
J21- Nîmes - REC	22/03
J22- REC - Genève	30/03

### Classement (après 7 journées)

1- REC, Orléans, 35 pts ; 3- Vienne, 31 ;  
4- Servette, 30 ; 5- Châteauneuf-du-Pape, 29 ; 6- Nîmes, Stade Nantais, 28 ;  
8- Stade Métropolitain, 23 ; 9- Aubenas, 22 ; 10- Rumilly, 21 ; 11- Macon, 18

## LE REC RUGBY LANCÉ À VIVE ALLURE

**AU TERME D'UN MOIS D'OCTOBRE PARFAIT BOUCLÉ AVEC TROIS SUCCÈS EN TROIS MATCHS, DONT DEUX LORS DE PÉRIPLÈS DANS LE SUD-EST, LE REC RUGBY A CONFIRMÉ SON BON DÉBUT DE SAISON. SI LE CHEMIN EST ENCORE LONG, TOUS LES VOYANTS SONT AU VERT AVANT UN MOIS DE NOVEMBRE CONSISTANT, OÙ LES RÉCISTES, LEADERS, AURONT LE LUXE DE RECEVOIR À TROIS REPRISES.**

**D**u derby bonifié contre Nantes remporté fin septembre au succès glané à Châteauneuf-du-Pape, le REC Rugby sort d'un bloc de quatre matchs avec la besace pleine de points et un moral au beau fixe. Une série loin d'être anecdotique car au-delà des ambitions affichées en début d'exercice et devant être suivies par son lot de victoires, les « Noir et Blanc » ont dû s'adapter aux premiers longs déplacements de la saison, à Aubenas puis à Châteauneuf-du-Pape : « Nous avons vraiment commencé le championnat la semaine passée à Aubenas. Nous avons fait 20h aller-retour et nous sommes ceux qui nous déplaçons le plus. Nous allons essayer d'optimiser la récupération pour les gars. Après, ce qui est bien, c'est que nous

avons quand-même un effectif important », explique ainsi Carlos Muzzio après la dernière victoire du bloc à domicile contre Vienne. Le vélodrome est redevenu une citadelle imprenable depuis le début d'exercice, l'une des priorités du staff. L'effectif, parfaitement géré par Kévin Courties et son staff, vit bien et s'est donc offert un nouveau succès dans le Vaucluse avant de couper : « Les joueurs ont été ultra investis dans des conditions de déplacement atypiques », relate le manager général du REC. Un groupe qui connaît néanmoins une « double-tuille » et qui devra faire sans Denzel Hill et Johann Grundlingh, absents pour plusieurs mois : « Ce qui est dommage, malheureusement, c'est que nous avons désormais deux blessés de longue durée

HYGIÈNE & BIOSÉCURITÉ

LODIGROUP

LE SENS DE L'HUMAIN

PRÉSERVER

PROTÉGER

SÉCURISER

ENTREtenir

LODIGROUP  
Parc d'Activités des Quatre Routes  
35390 Grand Fougeray, FRANCE  
+33 (0)2 99 08 48 59 / contact@lodi.fr

Découvrez  
LODIGROUP!



et nous pensons bien à eux. On espère qu'ils reviendront dans de bonnes conditions et ils vont forcément nous manquer sur les mois à venir. Quand nous vivons une aventure humaine comme nous sommes en train de la créer, parce que les gars sont vraiment en train de se créer quelque chose de chouette, nous aimons garder un maximum de soldats avec nous. Par chance, ce ne sont pas des blessures de fin de saison. Nous allons donc patienter et les retrouver dans les meilleures dispositions.»

Des retours espérés au cœur de l'hiver qui feront du bien à un XV qui va batailler dur d'ici là avec quatre nouvelles rencontres en novembre.

**« NOUS AVONS UNE PRODUCTION EN PROGRESSION, MÊME SI NOUS SOMMES ENCORE LOIN DE CE QUE NOUS POUVONS FAIRE AVEC CES GARS-LÀ »**

Au programme, la réception du Stade Métropolitain et de Nîmes, et un déplacement à Mâcon. Après une nouvelle pause, le gros morceau du mois arrivera avec la réception du Servette de Genève.

Trois premières affiches à portée sur le papier, mais rien n'est jamais acquis d'avance. Le staff rennais le sait et bien que le début de saison soit satis-



faisant, selon Kévin Courties, il demande encore quelques ajustements et confirmations : « Le bilan tend vers le positif, même si je pense que nous avons au moins trois points que nous avons laissé échapper depuis le début de saison. Nous avons sans doute un petit truc à faire à Orléans, mais ce n'est pas non plus évident de

se déplacer dans de bonnes conditions sur tous les terrains de cette poule. Nous sommes quand même satisfaits en faisant 18 sur 20 sur notre deuxième bloc. Nous avons une production en progression, même si nous sommes encore loin de ce que nous pouvons faire avec ces gars-là ». Orléans, seul revers rennais depuis le

début de la saison permet de garder les pieds sur terre et de continuer de bosser. Encore du travail donc, mais aussi des axes d'amélioration bien identifiés par le staff : « Nous avons besoin d'affiner plus de qualité sur notre défense pour nous permettre de récupérer des ballons. Nous sommes très généreux, très à l'énergie et il faut que nous arrivions désormais à garder ça dans le temps et dans la qualité. Nous devons aussi continuer notre travail sur la capacité à fournir des ballons, notamment sur le secteur aérien et la touche, et être encore plus audacieux sur notre jeu de transition. Il y a encore du pain sur la planche, mais les gars ne rechignent pas, ils sont bosseurs et ils ne s'estiment pas du tout arrivés. C'est un plaisir de les entraîner au quotidien ».

Du plaisir dans l'effort et un groupe qui vit bien, deux refrains bien connus et indispensables dans la construction d'un collectif aux objectifs élevés comme celui du REC. Si les prestations sont encore perfectibles, les Noir et Blanc sont en ordre de marche au moment d'entamer le deuxième tiers de la saison, avec un autre couplet en tête : tenir leur rang dans la durée. ■

ADRIEN MAUDET

**LAMOTTE**  
MAISONS INDIVIDUELLES

Passez à la **RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE D'AMPLEUR !**

**AIDES DE L'ÉTAT**

**CONFORT THERMIQUE**

**ACCOMPAGNEMENT EXPERT ET PERSONNALISÉ**

**ÉCONOMIES D'ÉNERGIES**

Offre exclusive :  
**500 € OFFERTS\***

02 99 33 95 96

lamotte-maisons.fr

# GABRIEL QUESMEL UN ATOUT RÉCISTE QUI NE MANQUE PAS DE MORDANT !

IL FAIT FIGURE D'ANCIEN DANS LE GROUPE RÉCISTE QU'IL A REJOINT EN 2019, À L'ARRIVÉE DE L'ÉQUIPE EN FÉDÉRALE UNE À L'ÉPOQUE. DEPUIS, LE TROISIÈME LIGNE FORMÉ AU STADE FRANÇAIS A FAIT DU CHEMIN, SUR COMME EN DEHORS DU TERRAIN. PORTRAIT D'UN JOUEUR AUSSI PRÉCIEUX SUR LE TERRAIN QUE CENTRAL DANS LE VESTIAIRE.

Début décembre, le plus beau des cadeaux de Noël sera en avance dans la maison Quesmel, où un heureux événement est attendu. Loin d'effrayer le colosse normand, l'arrivée de son premier enfant et des nuits quelques peu décousues, l'enchantement et le fascine déjà : « J'ai hâte, vraiment, qu'il soit là, de le vivre. On ne peut jamais vraiment s'imaginer ce que cela va être... » Pierre Algans, son coéquipier, tient déjà la réponse : « Gaby va être un super papa, je n'ai pas le moindre doute là-dessus. Et c'est aussi un super mec sur qui l'on peut compter !

A 29 ans, celui qui partageait avec Quentin Dauvergne au centre de for-

mation du Stade Français un intérêt pour le « ventre-glisse » dans les couloirs de l'internat à une semaine du Bac en a fait, du chemin !

**« LES NOTES DEVAIENT ÊTRE BONNES, SOUS PEINE D'ÊTRE VIRÉ »**

Le rugby n'est pourtant pas une évidence dès le départ. La natation d'abord, puis un an de foot remplissent la case sport de l'agenda du jeune Gabriel. Sauf que pour le ballon rond, il y a comme un petit souci de discipline : « On va dire que je faisais un peu trop de fautes, j'étais trop rugueux... », s'amuse l'intéressé. Pas aux yeux du tonton, cependant, féru de

rugby, qui voit en son neveu des qualités de force et d'agressivité adaptées à l'ovalie. Le jeune Gabriel s'y colle du côté de Dieppe et transforme l'essai, y prenant même goût, avec la suite que l'on sait : « J'ai tout de suite aimé la camaraderie, l'avant et l'après-match et l'atmosphère du rugby. C'était fait pour moi. »

La suite, comme souvent, s'écrit au travers des sélections départementales, régionales avant l'arrivée à Lakanal, le Pôle espoir de Sceaux dans le 92. Une bascule dans les ambitions du jeune homme, qui intègre les espoirs du Stade Français où il passe six ans, de 2011 à 2017 : « A ce moment-là, je me dis que je veux devenir pro, en faire mon métier. Je ne connaissais pas du tout les arcanes du milieu mais j'ai mis les ingrédients pour réussir. A côté, la scolarité était importante. Les résultats étaient obligatoires, les notes devaient être bonnes sous peine d'être viré. » Les jambes et la tête donc, aux côtés d'un certain Quentin Dauvergne retrouvé près de dix ans plus tard en Bretagne, des souvenirs plein la tête : « Je ne peux pas tout dire mais on en a fait quelques-unes de mémorables... »

**20 MINUTES DANS LE TOP 14  
FORCÉMENT INOUBLIABLES**

Sur le terrain aussi, celui qui se décrit comme un joueur de l'ombre, aimant gratter les ballons dans les rucks ou mettre toute sa force dans les mauls, vit de beaux moments dans son aventure parisienne, avec notamment des entraînements avec les pros. Il est même appelé par Gonzalo Quesada en 2016, à l'occasion d'un déplacement à Castres, en Top 14. Un moment forcément inoubliable pour le joueur : « L'annonce du groupe, dans le cercle, la montée dans le bus, le survêt, que j'étais allé chercher à Jean Bouin, tout cela, c'est inoubliable. C'était une chance de me montrer, une récompense du boulot effectué. Fouler une pelouse de Top 14, c'est un souvenir à vie. » Une feuille de match unique à ce niveau, et sans lendemain, le joueur quittant le club à la fin de saison faute de proposition du club parisien.

Direction alors Béziers, monument en sommeil en Pro D2 : « Je voulais tenter ma chance, gagner du temps de

jeu. Le projet était de jouer avec les espoirs et de m'entraîner avec les pros, avec la possibilité de gagner ma place dans le groupe. Néanmoins, je n'ai pas vraiment eu de chance... »

C'est peu de le dire. Un souci administratif de licence prive d'abord le joueur de terrain jusqu'à fin octobre. Une fois qualifié, le duo Edmonds-Carmignani offre deux apparitions à Gabriel, qui seront hélas là encore sans suite, la faute à un remplacement des coachs un mois plus tard, en décembre : « Le nouveau staff ne comptait pas sur moi et j'ai fait la saison avec les espoirs... J'ai donc choisi de partir, de nouveau. »

Cap sur la Bretagne et le RC Vannes, avec qui des échanges positifs avec l'entraîneur des espoirs offrent une belle opportunité d'enfin gagner sa place chez les « grands ». Même s'il a signé chez les espoirs, le deuxième ou troisième ligne, selon l'humeur du jour et les besoins de la cause, s'entraîne avec le groupe Pro D2 mais hélas, ne parvient pas à y gagner sa place. Une blessure casse le rêve en fin de préparation, avec deux mois sur le carreau et le train passe, sans Gabriel, avec pour noircir un peu plus le tableau, une nouvelle blessure à l'épaule en novembre, à son retour : « J'ai néanmoins beaucoup appris avec Jean-Noël Spitzer, avec les gars à l'entraînement. Mais sans la compétition, je ne me voyais pas y rester. Le championnat espoir, cela va un moment... ». Rennes, pas très loin de là, a écho du besoin de jeu du garçon et se rapproche de lui à l'hiver. A l'époque sur le toit de la Fédérale 2, le REC sait où il veut aller et le joueur, sans garantie d'évoluer en F1, dit oui. L'histoire, qui dure toujours aujourd'hui, est lancée !

**LE RUGBY ET L'ENTREPRENARIAT,  
UN « BONHEUR DE WOUF » !**

Depuis, un Covid est passé par-là, « une période où j'étais vraiment un ours, peu sociable, que j'ai très mal vécue, comme en cage », sourit le joueur dont la détermination, l'impact, la combativité et la mentalité matchent avec le projet rennais. Le titre de Fédérale Une fêté à sa juste valeur, puis la saison en Nationale elle aussi vécue avec beaucoup de plaisir, malgré la descente, s'ajoutent à un

## RENAULT SCENIC E-TECH 100% ELECTRIQUE 220 CH



**borne de recharge offerte<sup>(1)</sup>**

**4 000€ de bonus écologique avant changement des conditions<sup>(2)</sup>**

offre à particuliers pour toute commande d'un Scenic e-tech 100% électrique 220 ch neuf dans le réseau Renault participant. (1) borne de recharge à domicile (valeur : 600€ ht) offerte du 1<sup>er</sup> au 30/11/24 pour toute commande d'un forfait borne et installation auprès de Mobilize power solutions. (2) sous réserve de confirmation et d'éligibilité selon conditions prévues par la réglementation applicable, voir sur [service-public.fr](http://service-public.fr). consommations min/max (kwh/100 km)\*: 16,3/17,8. émissions CO<sub>2</sub> (g/km)\*: 0. \*selon norme WLTP. [renault.fr](http://renault.fr)



**A 0g CO<sub>2</sub>/km**

**B**

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

pensez à covoiter #SeDéplacerMoinsPolluer

**Renault Rennes**  
300 rue de fougères  
02 57 87 74 68

**Renault Rennes Alma**  
15 rue du bosphore  
02 57 87 74 77



parcours heureux en Bretagne : « Ici, j'ai tout ce que je désirais. Un niveau de jeu très intéressant, un projet qui avance chaque jour, des dirigeants et un staff ultra-compétents et impliqués et des coéquipiers dont beaucoup sont devenus des amis. Après, avec certains à-côtés que l'on vit, il

vaut mieux s'apprécier... »

A l'image de l'ancienne salle de musculation de Crubillé, trop froide en hiver et trop chaude en été, des douches pas toujours chaudes, ou pas assez longtemps, des conditions compliquées d'entraînement « qui s'améliorent néanmoins », des longs

voyages en bus ou des parties de cartes au sujet desquelles Pierre Algans prend la parole : « Gabriel ne maîtrise pas la règle de l'excuse. C'est un joueur de tarot épicier qui ne sait pas combien il y a de points dans le jeu... ». Ça chambre.

Dans le groupe en revanche, le joueur

connaît les règles mais aussi la façon de tenir son rôle, de tout donner pour les copains et de continuer à prendre du plaisir dans un club bien lancé cette année pour réussir : « C'est un bonheur d'évoluer dans cette équipe, nous montons en régime, il y a de la qualité et de la concurrence sur tous les postes et c'est kiffant d'être là, avec ces mecs qui ne trichent pas. Niveau déconne, avec Côme Berrod, Jules Missland ou Alex Guéroult, dans son style, nous avons de vrais leaders. J'espère que nous allons poursuivre sur notre lancée, avec la même ambiance. »

Hors rugby, Gabriel Quesmel travaille et voue une vraie passion pour les animaux. En plus de ses deux chiens et chats, ce costaud au cœur tendre tient son entreprise de gardiennage d'animaux, en complément de son poste d'assistant vétérinaire. Un coup de cœur pour les bêtes et un équilibre important au quotidien pour celui qui n'envisage pas la suite et l'après sans eux. Une façon simple de vivre un « Bonheur de Wouf », nom de sa structure. N'hésitez d'ailleurs pas à faire appel à Gaby, vos animaux ne risquant pas d'être taquinés ou embêtés avec un tel gardien ! ■

JULIEN BOUGUERRA

## LES VALEURS DU SPORT AU SERVICE DE VOTRE COMMUNICATION !

**VOTRE PUB  
DANS RENNES SPORT**

[contact.rennessport@gmail.com](mailto:contact.rennessport@gmail.com)

06 63 00 08 71

JOURNAL RENNES SPORT

**JRS**

[rennessport.fr](http://rennessport.fr)



**MENSUEL DISTRIBUÉ  
À 25 000 EXEMPLAIRES**

# JULIEN CÔME, UNE VIE À CENT À L'HEURE

ANCIEN RUGBYMAN FORMÉ À MASSY ET PASSÉ PAR LE RACING MÉTRO, AUCH, VANNES ET ENFIN LE RHEU, COMMUNE DANS LAQUELLE IL TIENT DÉSORMAIS UNE AGENCE IMMOBILIÈRE, JULIEN CÔME EST AUSSI ENTRAÎNEUR DES AVANTS AU SC LE RHEU RUGBY. UN PARCOURS DÉJÀ BIEN REMPLI POUR L'ANCIEN TROISIÈME LIGNE ET CAPITAINE DES FRELONS QUI, À 33 ANS, NE COMPTE PAS S'ARRÊTER EN SI BON CHEMIN.



Plusieurs matchs en Top 14 et en Pro D2, une montée historique avec Vannes, à l'époque en Fédérale 1 et devenant alors le premier club breton à accéder à la deuxième division française, mais aussi des sélections avec l'équipe de France -20 ans et en rugby à sept -20 ans, le CV rugbystique de Julien Côme est éloquent !

Pourtant, pas grand-chose ne le prédestine, ado, au ballon ovale : « Je n'ai aucune influence rugby dans ma famille. Nous étions plus football », précise-t-il. Loin des pelouses, Julien, originaire de Massy débute son cursus sportif dans... le taekwondo. Un art martial sud-coréen qui va lui servir tout au long de sa carrière, mais forcément, difficile de repérer une quelconque prédisposition pour le rugby. De plus, le jeune homme brille dans sa discipline et termine premier de sa catégorie en Île-de-France et troisième à l'échelle nationale. C'est finalement à l'école qu'il est détecté : « Nous pratiquions le rugby à l'école et un jour, en plaquant un de mes camarades, celui-ci s'est cassé le coude en retombant. Un certain Alain

Gazon faisait le tour des écoles pour détecter des jeunes pour Massy, club réputé pour sa formation, et c'est grâce à lui que j'ai commencé ».

Le camarade a depuis, espérons-le, repris des forces, tandis que Julien s'est, lui, ouvert les portes d'une riche carrière. S'il pratique encore les deux sports à l'âge de 14 ans, l'heure du choix a sonné : « J'ai dû choisir pour maintenir un certain niveau et j'ai privilégié l'esprit collectif. Le rugby m'a apporté beaucoup de choses du point de vue collectif, que ce soit dans le partage ou dans l'écoute des autres » mais sans pour autant oublier son premier amour : « L'enseignement que j'ai reçu dans les sports de combat a toujours façonné ma ligne de conduite rugbystique. Mon maître au taekwondo m'a appris les rudiments de la force et du labeur, mais aussi cette notion de combat en lien avec le rugby ».

## AU RACING MÉTRO, IL CÔTOIE SÉBASTIEN CHABAL

S'ensuit sa formation à Massy, en passant par les équipes de France jeunes.

Avec l'équipe de France -20 ans, il dispute la coupe du monde et participe au tournoi des Six nations, et il dispute notamment deux rencontres à Twickenham et Murrayfield avec l'équipe de France de rugby à sept des -20 ans, excusez du peu ! Le rugby à sept, une discipline dans laquelle il aurait pu s'épanouir : « Plus jeune, je parlais souvent en montagne avec mon père pour faire des excursions, ce qui fait que j'avais un bon cardio ». Problème, sa peur de l'avion le rattrape : « Ça me contraignait un peu et ça ne m'a pas aidé. Le secteur à 7 m'aurait beaucoup plu, mais je n'ai pas pu trop prendre mon envol », plaisante-t-il avec du recul.

Après le pôle France, il s'engage pour trois ans avec le Racing Métro, club dans lequel il découvre le Top 14 et où il côtoie un certain Sébastien Chabal : « J'ai joué cinq matchs en pro, mais j'ai aussi eu deux blessures qui m'ont écarté des terrains pendant deux fois trois mois. Ensuite, Gonzalo Quesada est arrivé et je n'étais plus dans les petits papiers ».

## « LE PROBLÈME A ÉTÉ RÉSOLU EN UNE DEMI-SECONDE APRÈS QUATRE MOIS DE RÉFLEXION ! »

Un passage à Auch non-conclu plus tard - « ça ne s'est pas forcément bien passé et je n'ai pas eu beaucoup de temps de jeu » - et le voilà débarquant en Bretagne, au RCV. Une signature à l'échelon du dessous, mais trois années riches où le club marque l'histoire du rugby breton avec une montée en Pro D2 : « Je voulais retrouver certaines valeurs. Ma première année, je suis surveillant dans un collège et je fais un peu d'événementiel à côté, en plus d'être joueur. Il y a ensuite la montée en Pro D2 contre Massy, mon club formateur. C'était une soirée historique et je m'en souviendrai toute ma vie ! Lors de ma dernière année, j'ai fait quelques matchs en Pro D2, mais mon niveau et ma motivation n'étaient plus assez élevés. J'étais déjà focus sur ma reconversion. »

Arcachon, Nice, le REC Rugby et Le Rheu se positionnent, mais le courant passe mieux avec ce dernier et lui permet d'avancer sur sa reconversion. Le troisième ligne défend les couleurs du Rheu de juillet 2017 à décembre 2022, et devient même capitaine. En parallèle, et souhaitant « retranscrire les valeurs du rugby dans son métier », il se lance dans l'immobilier jusqu'à devenir gérant de sa propre agence. L'oc-

casion d'une belle anecdote avec son ami d'enfance : « Au moment de créer ma société, j'ai eu un délai de plusieurs mois pour trouver un nom. Il y a plusieurs nuits où je me suis réveillé à deux heures du matin avec des noms en tête, mais c'était soit déjà pris, soit quelque chose qui n'allait pas. Un jour, mon ami d'enfance Franck m'appelle pour m'annoncer la naissance de sa fille et au cours de cet appel, je lui annonce la création de ma société. Dans la foulée, il me dit : Comment vas-tu l'appeler ? Côme chez vous ? Le problème a été résolu en une demi-seconde après quatre mois de réflexion (rires) ».

Toujours attaché au rugby, sport qui lui a tant apporté pendant sa carrière et qui le suit dans sa reconversion professionnelle, Julien Côme devient à côté entraîneur des avants au SC Le Rheu Rugby. Et comme cela ne suffisait sans doute pas pour lui, il s'occupe également des touches ! ■

ADRIEN MAUDET

## CALENDRIER FÉDÉRALE 2

J01- LE RHEU - LA ROCHE	23-16
J02- LE RHEU - EVREUX	22-11
J03- PLAISIR - LE RHEU	32-27
J04- LE RHEU - VERSAILLES	28-08
J05- TOURS - LE RHEU	38-19
J06- LE RHEU - SAINT-MALO	16-18
J07- Maisons-Laffitte - Le Rheu	10/11
J08- Le Rheu - Auray	17/11
J09- Surgères - Le Rheu	24/11
J10- Le Rheu - Rochefort	08/12
J11- Gennevilliers - Le Rheu	15/12
J12- La Roche-sur-Yon - Le Rheu	22/12
J13- Evreux - Le Rheu	12/01
J14- Le Rheu - Plaisir	19/01
J15- Versailles - Le Rheu	26/01
J16- Le Rheu - Tours	09/02
J17- Saint-Malo - Le Rheu	16/02
J18- Le Rheu - Maisons-Laffitte	02/03
J19- Auray - Le Rheu	09/03
J20- Le Rheu - Surgères	23/03
J21- Rochefort - Le Rheu	06/04
J22- Le Rheu - Gennevilliers	20/04

### Classement (après 6 journées)

1- Tours, 26 pts ; 2- Plaisir, St-Malo, 25 ; 4- Gennevilliers, 24 ; 5- Rochefort, Le Rheu, 17 ; 7- Surgères, 15 ; 8- La Roche s/Yon, 13 ; 9- Versailles, 12 ; 10- Auray, 10 ; 11- Evreux, Laffitte St-Germain, 7

**NOUVEAU AU RHEU !**



**ROAZHONBOX**

LOCATION DE BOX DE STOCKAGE

# PLUS DE PLACE POUR STOCKER ?



***Roazhon Box est la solution idéale et personnalisée  
pour vos stockages en toute sécurité  
(Particuliers et professionnels, archives d'entreprise,  
matériel, association, déménagements)***

**Roazhon BOX  
ZAC Cormiers Ouest  
35650-Le Rheu**



*Partenaire du SC Le Rheu  
et du CPB Handball*

**Mail : [contact@roazhonbox.fr](mailto:contact@roazhonbox.fr) // Tel : 09 67 12 84 98**

# TAÏNA TALAHA, UNE PILIER DOUBLEMENT ENGAGÉE !

CRÉDIT PHOTO PERRINE JOSSE

ARRIVÉE CETTE SAISON EN PROVENANCE DU STADE FRANÇAIS, TAÏNA TALAHA ALLIE SES ENTRAÎNEMENTS ET SES MATCHS AVEC LE STADE RENNAIS RUGBY À SON TRAVAIL D'AGENT D'APPUI AU CIRFA MARINE DE RENNES. UN DOUBLE PROJET RENDU POSSIBLE GRÂCE À LA SIGNATURE D'UNE CONVENTION ENTRE LES DEUX ENTITÉS, LA JOUEUSE ÉTANT AUSSI MEMBRE DU RUGBY CLUB MARINE NATIONALE (RCMN).

L'union fait la force et parfois, les circonstances construisent des liens inattendus ! Le 10 octobre dernier, le Stade Rennais Rugby et le CIRFA de Rennes (Centre d'Information et de Recrutement des Forces Armées) signaient une convention commune pour permettre à Taïna Talaha de poursuivre son double projet. Déjà engagée au CIRFA de Paris avant de rejoindre la Bretagne, cette convention permet à la nouvelle pilier rennaise d'être à la fois disponible pour son nouveau club et en parallèle disponible pour le RCMN et certains grands événements, comme cela sera le cas le 11 novembre pour le challenge Foch Ro-

narc'h disputé au stade Jean-Bouin à Paris : « C'est un contrat entre le club, le CIRFA et la Marine. Le Stade Rennais Rugby doit me laisser au moins deux matchs dans l'année pour que je sois à disposition du RCMN. Pour le challenge Foch Ronarc'h contre le rugby club de l'armée de terre (RCAT), comprenant des matchs masculins et féminins, je pars en stage du 6 au 11 novembre et je vais m'entraîner toute la semaine », détaille Taïna Talaha.

Un événement organisé tous les ans depuis 2013 et au profit des blessés des armées. Un challenge qui ne sera pas le seul dans l'année puisqu'après ce duel franco-français, les joueuses



**CAP' MULTISPORTS**  
FITNESS - SOCCER - BEACH

COMPLEXE SPORTIF INDOOR

*spécialiste de vos animations*



www.capmultisports.fr - 0223251680  
31, rue des merisiers 35520 LA MEZIERE

du Rugby Club Marine Nationale iront défier la Royal Navy à Portsmouth pour le Trophée Entente Cordiale le 2 avril 2025, puis la British Army à Cherbourg pour le Challenge Violette Szabo le 7 juin 2025, « avec quand même des Boucliers à la clé », précise la nouvelle pilier du SRR. Des rencontres auxquelles pourrait donc participer Taïna Talaha. Des absences également en perspective, pour le SRR, habitué à la chose avec ses internationales ces dernières années.

**« AVANT, NOUS ÉTIIONS VOLONTAIRES, MAIS LE CONTRAT A CHANGÉ POUR AUGMENTER NOTRE PAIE »**

Une convention qui ne va évidemment pas que dans un sens et, en échange de bons procédés, le CIRFA de Rennes facilite la présence de Taïna Talaha aux entraînements et aux matchs du Stade Rennais Rugby : « Je suis en contrat QMFI Rugby, s'appliquant aux garçons et aux filles. Avant, nous étions volontaires, mais le contrat a changé pour augmenter notre paie. Tu travailles dans la semaine et dès que tu as un stage de rugby, tu es quand même mis présente à ton travail et la Marine t'arrange pour que tu puisses partir. La convention est faite pour faciliter cela. Par exemple, tu travailles jusqu'à 16h30 pour pouvoir ensuite aller à l'entraînement et pour certains matchs à l'extérieur, il y a des arrangements. Récemment, lors de notre déplacement à Toulouse, nous

sommes revenues tardivement et j'ai pu reprendre le travail le lendemain à 13h. Tout est fait pour que je sois dans les meilleures conditions ».

Si la néo-Bretonne admet « quelques difficultés au début », que ce soit au niveau du rythme de travail ou de son intégration au sein du collectif rennaise, elle a depuis pris ses marques et savoure la tranquillité de la vie bretonne, bien aidée également par la proximité avec la capitale : « C'est vivant, mais pas trop vivant non plus, car à Paris, c'était très « speed », et les filles du club m'ont bien intégrée. Rennes était le choix idéal. Nous étions descendues avec le Stade Français et je voulais encore jouer en Elite 1. J'ai quelques clubs qui m'ont appelé, mais Rennes était le plus proche et le mieux desservi pour voir ma famille et mon copain, qui sont à Paris ».

Car l'ovalie est aussi une histoire de famille pour la jeune Taïna, auteure de ses premiers pas en rugby à 7 dans une équipe composée de... son père, ses trois sœurs et son frère. Originnaire de Nouvelle-Calédonie, d'un père de Wallis-et-Futuna, et arrivée en métropole à l'âge de 5 ans, Taïna Talaha est habituée aux voyages et découvre sa nouvelle terre bretonne à 23 ans, en première ligne pour défendre les couleurs du Gwenn ha Du. Un engagement de plus à relever dans une saison s'annonçant palpitante à tous les égards ! ■

ADRIEN MAUDET

# Donnez de la saveur à vos sens !

Testez des produits  
et gagnez une indemnité



Sur site ou à domicile, inscrivez-vous vite !

**DEVENEZ  
TESTEUR**

By **AQUALEHA**

ZAC des Longs Champs - 1 rue Ferdinand Pelloutier - Rennes  
12 bis Bd Irène Joliot Curie - Vitré



# LE PLEIN DE PROMESSES POUR L'URB NEW-LOOK !

AVEC UN EFFECTIF RAJEUNI ET UN NOUVEL ENTRAÎNEUR À SA TÊTE, L'UNION RENNES BASKET RÉALISE UN DÉBUT D'EXERCICE PROMETTEUR, TANT DANS LES RÉSULTATS QUE DANS LES CONTENUS. DE QUOI OUVRIR L'APPÉTIT AVANT UN MOIS DE NOVEMBRE CORSÉ, OÙ LES RENNAIS DEVRONT ENCHAÎNER SIX MATCHS EN L'ESPACE DE TROIS SEMAINES.

« Je pense qu'il y a eu un petit déclic après Toulouse. L'équipe est jeune, donc elle est capable de faire de très belles choses, mais parfois, nous pouvons aussi très vite reprendre nos mauvaises habitudes. Mais je le sens dans l'état d'esprit, le groupe est vraiment en train de prendre, que ce soit sur et en dehors du terrain. Je l'ai remarqué et ça s'est confirmé ce soir », affirmait Bastien Demeuré à la suite du succès dans le derby contre Fougères et au terme d'une nouvelle prestation consistante. Une semaine auparavant, dans la ville rose, les Bretons débloquent leur compteur à l'extérieur, et de quelle manière, en étrillant les Toulousains chez eux (52-83). Un mois d'octobre quasi-parfait pour les « Noir et Blanc » qui, après avoir battu Tours en début de mois, étaient venus à bout de Lorient dans le premier derby de la saison.

Au-delà du derby et de son résultat positif, il y eut aussi un joli lot d'émotions entremêlées lors des retrouvailles forcément particulières avec



Pascal Thibaud, ancien entraîneur du club et à la tête du projet rennais pendant plus d'une décennie. Seule ombre au tableau, la défaite concédée à Poissy après avoir mené de 15 points en début de match. Parfait pour ne pas non plus s'enflammer...

## « NOUS AVONS LA CHANCE D'AVOIR UN EFFECTIF LARGE AVEC LES PARTENAIRES DE LA NATIONALE 2 »

Point commun à l'ensemble de ces matchs des entames réussies, une spécialité bretonne depuis le début de saison, mais demandant encore de la régularité sur toute la durée d'un

match. La rencontre à Toulouse acte ce fameux déclic, les joueurs de Bastien Demeuré menant de 29 points à la pause et ne relâchant pas l'étau en seconde période. Le petit regret à Poissy n'entache ainsi pas les promesses entrevues, et ce, depuis la préparation : « Pour l'instant, c'est plutôt pas mal. Si on nous avait dit que nous serions à cinq victoires et deux défaites en début de saison, nous aurions pris tout de suite. Personnellement, et sur ce que j'avais vu en préparation, ça correspond à mes attentes. J'aurais aimé que le déclic à l'extérieur arrive un peu plus vite, notamment à Poissy, où pour moi, c'est

un match que nous devons prendre. Mais voilà, l'équipe est jeune et elle continue de progresser. Je trouve ça quand même vraiment bien et ça commence à prendre forme avec Lucas (Fontaine) et Joffrey (Scler) qui dirigent le groupe pour le mettre sur de bons rails. À nous de garder cette spirale positive pour pouvoir enchaîner ».

Le sommet contre le gros bras de la poule, Quimper, pour un derby breton de plus fin octobre, allait permettre d'y voir un peu plus clair sur les ambitions de l'URB, qui était 3e en embuscade avec son match en retard de la 1ère journée. Six rencontres au

**PLACES DISPONIBLES**

**MICRO-CRÈCHE**

**PROCHE DE CHEZ VOUS**



**RENNES**

Quartier Gayeulles, Oberthur, République, Landry et Anatole France

**CHARTRES DE BRETAGNE**

4 A Rue Léo Lagrange à Chartres de Bretagne

**SAINT-ERBLON**

1 rue Edmonde Charles Roux à Saint-Erblon

**BETTON**

44 Rue de Rennes à Betton

 02 99 63 94 59

 [www.leszouzousrennais.fr](http://www.leszouzousrennais.fr)

**NOS AUTRES SERVICES**

Aide aux devoirs

Garde à domicile

Entretien du domicile



**ZOUZOUS** Rennais  
Garde d'enfants à domicile et micro-crèche

## CALENDRIER NATIONALE 1

J02- URB - ANGERS	84-76
J03- CHALLANS - URB	78-65
J04- URB - TOURS	86-83
J05- POISSY - URB	80-67
J06- URB - CEP LORIENT	77-75
J07- TOULOUSE - URB	52-83
J08- URB - FOUGÈRES	82-70
J09- URB - Quimper	29/10
J10- Les Sables - URB	01/11
J11- URB - Pôle France	05/11
J12- Levallois - URB	08/11
J01 RETARD - Vitré - URB	12/11
J13- URB - Tarbes	15/11
J14- URB - Vitré	29/11
J15- Angers - URB	06/12
J16- URB - Challans	13/12
J17- Tours - URB	20/12
J18- URB - Poissy	07/01
J19- CEP Lorient - URB	10/01
J20- URB - Toulouse	17/01
J21- Fougères - URB	24/01
J22- Quimper - URB	28/01
J23- URB - Les Sables	31/01
J24- Pôle France - URB	04/02
J25- URB - Levallois	07/02
J26- Tarbes - URB	14/02

Benjamin Gobin gère ça d'une main de maître. Là-dessus, je ne me fais pas de soucis ».

Un effectif dense, seulement privé de Louis Gibey, blessé pendant la préparation, mais rapidement compensé par l'arrivée d'Ismaël Cadiou en tant que pigiste médical. Les jeunes de la Nationale 2 ont aussi pu prendre du temps de jeu, que ça soit contre Blois en coupe de France, où les « Noir et Blanc » se sont logiquement inclinés face à une formation leader de Pro B, mais aussi lors des dernières minutes contre Fougères avec la présence sur le parquet de Maxime Pointel et de Louis-Alexandre Guedan.

Au-delà des résultats, positifs au demeurant, c'est aussi la manière qui permet d'entrevoir de nouveaux jours heureux. La progression est réelle depuis les premiers matchs et l'URB, en maintenant ce niveau d'exigence, peut légitimement prétendre à la poule haute en fin de saison.

Pour cela, il faudra terminer dans les sept premiers à l'issue de la première phase. Les Rennais en sont capables et l'ont déjà prouvé, reste maintenant à durer, seule véritable marqueur d'une saison réussie. ■

ADRIEN MAUDET



programme, après Quimper, avec des déplacements aux Sables d'Olonne, à Levallois et à Vitré (deux confrontations en quinze jours contre les Vitréens, avec le match reporté), et deux autres réceptions contre le Pôle France et Tarbes-Lourdes.

Au sortir de la victoire contre Fougères, Bastien Demeuré se préparait déjà à ce marathon : « C'est vrai que

nous allons avoir six matchs en trois semaines. À nous de bien récupérer, mais nous avons la chance d'avoir un effectif large avec les partenaires de la Nationale 2. Ce qui est bien, ce que nous tournons vraiment à dix. Ce soir, nous oscillons entre 15 et 25 minutes de jeu, et ça permet de ménager certains joueurs, à l'inverse d'autres formations comme Fougères qui ont

des effectifs un peu moins pléthoriques. Forcément, sur ces enchaînements de matchs, c'est plus compliqué, mais l'effectif est riche. À nous de bien régler la charge, mais

# VOLVO

## NOUVEAU VOLVO XC90

HYBRIDE RECHARGEABLE

**A** 32g CO<sub>2</sub>/km

B  
C  
D  
E  
F  
G

### VOTRE VIE ÉVOLUE, NOTRE ICÔNE AUSSI.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

**Volvo Rennes**  
1 All. de Bray - 35510 Cesson-Sévigné  
02 57 87 75 25

**Volvo Laval**  
7 Rue André Citroën - 53940  
02 57 87 75 42

# L'UNION RENNES BASKET EN QUÊTE DE SON FUTUR KOP

**AVEC DE NOMBREUX CLUBS DE BASKET DANS LA MÉTROPOLE ET UNE SALLE COLETTE-BESSON AFFICHANT UNE MOYENNE DE 1800 SPECTATEURS PAR MATCH (SUR 2100) POUR LES RENCONTRES DE L'URB L'ANNÉE PASSÉE, LA CAPITALE BRETONNE VIBRE INCONTESTABLEMENT POUR LA BALLE ORANGE. DANS CE CONTEXTE, ET DANS L'OPTIQUE DE DYNAMISER ENCORE UN PEU PLUS SA SALLE, L'UNION RENNES BASKET A LANCÉ UN APPEL POUR FORMER UN KOP. EXPLICATIONS.**

Si les plus fervents supporters de l'URB se souviennent des différents kops venus soutenir les Noir et Blanc à Colette-Besson, peu ont finalement tenu dans la durée : « Nous avons eu plusieurs kops. Il y a quelques années et de leur propre initiative, plusieurs bénévoles aidaient à installer les bâches puis animaient la rencontre, mais ils se sont éloignés, notamment à cause du covid, explique Élise Bouthemy, en charge du projet et membre du Codir du club rennais. Plus récemment, en lien avec les clubs partenaires, il arrive que les jeunes qui rentrent sur le terrain avec les joueurs fassent ensuite le kop. Nous avons aussi eu Mariskop35, qui est un collectif venant soutenir les clubs du département, et qui devrait revenir de temps en temps. Enfin, nous avons aussi eu des

kops provenant d'écoles, mais ça été mis un peu de côté car ce sont davantage des répétitions pour des batailles inter-écoles avec leurs propres chants ».

Pérenniser un kop, tout en collant aux valeurs du club, voilà l'objectif annoncé. En omettant les débordements intempestifs ne collant définitivement pas aux valeurs du sport, chacun d'entre eux a ses spécificités. Le rugby a son silence sur les coups de pied de pénalité ou de transformation, le handball et le volley ont préservé leur côté convivial et proche du public, tandis que le football offre des magnifiques tifos, des chants et une passion comme cela est régulièrement le cas au Roazhon Park mais aussi hélas, de nombreuses séquences dont on se passerait dans d'autres stade français... Des spécifici-



tés source de réflexion pour l'URB au moment d'imaginer et de concevoir son kop : « Il y a des temps pour tout et en basket, par exemple, on ne chante pas pendant les lancers-francs. À l'URB, nous avons le « défense », le « U-R-B », et un ou deux clappings, mais nous ne sommes pas contre créer des choses. Il faut simplement que ça soit en corrélation avec le speaker et la musique, et que ça ne devienne pas un poids pour les gens proches du kop. C'est un rythme à trouver et pourquoi pas, dans le futur, avoir des petits tifos comme au Stade Rennais ».

Pas question ici de faire exploser les décibels de Colette-Besson, mais bien d'avoir une vraie identité rennaise et bretonne, avec l'envie d'emmener le grand public avec soi. Une ambiance, pourquoi pas chaude, mais avant tout conviviale.

**LUCAS FONTAINE : « ÇA NOUS PORTERAIT ET NOUS DONNERAIT CE SUPPLÉMENT D'ÂME QUI PEUT PESER DANS LES MATCHS SERRÉS »**

Pour ce faire, le club rennais souhaite d'abord s'appuyer sur un noyau dur : « Dans le noyau, nous aimerions avoir une dizaine de personnes pour faire en sorte que ça ne repose pas que sur une ou deux individualités. Chacun a ses obligations à côté et avoir un noyau d'une dizaine de personnes permettrait de faire tourner pour qu'il y ait toujours du monde pour animer le kop », poursuit Élise Bouthemy.

Pour animer ce futur kop situé en tribune nord, en bord de terrain, le club prévoit d'offrir un abonnement gratuit au noyau dur, puis des tarifs préférentiels pour ceux souhaitant garnir

les rangs.

Des tambours et deux grands drapeaux bretons fraîchement récupérés seront également mis à disposition. Pour le nom, là encore, l'URB reste ouvert aux propositions : « Nous ne sommes pas fermés à ce que les personnes motivées par le projet se l'accaparent. Nous aurons évidemment un droit de regard, mais nous voulons simplement que transpirent les valeurs de l'URB. Si le nom nous convient, nous pourront les accompagner dans la communication ».

Un projet porté par le club, mais également soutenu par les joueurs. Contacté à ce sujet, le capitaine Lucas Fontaine frémit d'impatience : « Nous sommes contents de l'initiative portée par le club. Nous voyons bien qu'il y a plein de gens qui n'attendent que de chanter, mais il faut un cadre. Nous avons hâte de découvrir ce kop. Nous aimerions beaucoup jouer dans une salle avec une ambiance encore plus chaude que celle que nous connaissons déjà. Ça nous porterait et nous donnerait ce supplément d'âme. Nous savons que ça pèse dans les matchs serrés ».

À l'image de ce qui peut se faire dans certains clubs de NM1 comme Châlons, Loon Plage ou encore Lorient, les supporters morbihannais qui s'étaient d'ailleurs bien fait entendre lors du derby disputé début octobre, l'Union Rennes Basket veut offrir une nouvelle expérience à son public.

Un public qui n'est déjà pas le dernier à donner de la voix et qui pourrait bientôt compter sur un nouvel atout de poids pour porter les « Noir et Blanc ». ■

ADRIEN MAUDET

Novembre

## LUTTONS CONTRE LES CANCERS MASCULINS

Relevez le challenge

**DÉFIS SPORTIFS, RECETTES, SOUTIEN**

ET BEAUX GOSSES



INFORMATIONS  
• GRATUIT •

f t i in y





**Challenge des Gentlemen**



LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER  
ILLE-ET-VILAINE

# BDO

EXPERTISE-COMPTABLE  
EXPERTISE SOCIALE & RH  
JURIDIQUE & FISCAL  
AUDIT & CONSEIL

Venez découvrir notre espace  
de coworking

**le LOUNGE**

BUSINESS COWORKING BY BDO

6 les Balus,  
35760 SAINT-GRÉGOIRE  
02.56.35.14.00  
info@bdo.fr



# L'HEURE DE PÉRENNISER

CRÉDIT PHOTO ANTHONY MALABOEUF

**POUR SA TROISIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE EN NATIONALE 2, LE RPA FAIT FIGURE D'OVNI DANS SA DIVISION. AVEC L'UN DES PLUS PETITS BUDGETS DE N2 ET DES JOUEURS NE VIVANT PAS DU BASKET, L'ÉQUIPE, ÉGALEMENT PASSERELLE ET GROUPE ÉTOFFÉ POUR L'URB, CONTINUE DE DÉJOUER LES PRONOSTICS. LE COACH QUENTIN LEFORT PRÉSENTE LES ENJEUX DE CETTE SAISON.**

« Il y a trois ans, lors de la montée, il faut se souvenir que beaucoup ne croyaient pas à ce projet-là », rembobine Quentin Lefort. Si lui-même est arrivé au club en 2023 en provenance d'Hennebont, il avait déjà croisé la route de l'équipe rennaise en N3 et fut d'ailleurs repéré par Bastien Demeuré à ce moment-là : « Je l'avais vu coacher avec le RPA



en N3 et ce qu'il proposait était intéressant. Ça été assez logique de lui

proposer de prendre la N2 et de devenir assistant avec l'URB. De plus, c'est aussi un jeune entraîneur.

Car dans le développement de l'équipe fanion, mais aussi plus globalement du basket à Rennes et de sa formation, avoir une équipe à l'étage juste en-dessous reste une aubaine : « Les jeunes que nous recrutons viennent aussi pour ce projet-là, avec la possibilité d'aller au-dessus, explique le coach rennais. Adrien Scler et Ewan Le Carour hier, ou Eliot Thillier, cette saison, sont passés par là, tout comme Clément Poncet-Leberre il y a quelques années. C'est aussi un double projet car les passerelles valent pour toutes les autres équipes, que ça soit pour la pré-nationale (R1), ou pour les joueurs issus de la formation, avec notamment les U18 Nations. Nous avons une politique de formation et les entraîneurs de notre pré-nationale sont aussi entraîneurs sur les U18. Ça permet d'avoir une identité de jeu et que tout soit relié au mieux en mutualisant les compétences de chacun. »

**« DANS NOTRE POULE, IL Y A AU MOINS DEUX OU TROIS CLUBS OÙ LES JOUEURS NE VIVENT QUE DE ÇA »**

Cette saison, déjà, un jeune joueur U18 a ainsi pu faire ses premiers pas avec la Nationale 2 et disputer deux rencontres. Un exercice 2024-25 démarrant nettement mieux que celui de l'année passée, et ce, malgré de nombreuses blessures : « C'est un début de saison correct alors que nous avons eu énormément de blessés. C'est simple, en match, je n'ai jamais eu le groupe au complet, et je peux compter sur les doigts d'une

main les fois où nous avons été au complet à l'entraînement. Mais ces blessures ont presque été un mal pour un bien puisque des jeunes ont pu se montrer et confirmer qu'ils pouvaient prétendre à jouer à ce niveau. En termes de jeu, nous sommes dans ce que nous voulons faire avec du jeu rapide et une défense agressive ».

Un jeu qui rappelle étrangement celui prôné par Bastien Demeuré, et corroborant l'identité de jeu installée à tous les étages du club.

Même si l'objectif à terme est bien de voir d'autres jeunes joueurs U18 rejoindre la N2, « évitant tout confort dans leur formation et leur permettant de se confronter rapidement au haut niveau », le RPA ne se fixe pas d'objectif quantitatif avec des générations variables et difficilement anticipables en termes de niveau.

Pas question pour autant d'aligner uniquement des jeunes joueurs et l'équipe de Nationale 2 peut compter sur plusieurs anciens bien connus de Colette Besson : Aymeric Bellour, Jochen Ravache, Julien Barbier et Antoine Pesquerel. Un quatuor complété cette année par le renfort d'un vrai patron, surtout à ce niveau, Clément Poncet-Leberre : « Sur le début de saison, il fait l'unanimité. Il connaît la Nationale 1 et transmet aux plus jeunes. C'est un projet qui lui permet d'avoir des responsabilités qu'il n'avait pas avant. Nous avons demandé avant aux « anciens » et la transition s'est très bien faite ».

**CLÉMENT PONCET-LEBERRE, UN RENFORT QUI FAIT L'UNANIMITÉ**

Avec une montée par poule et certains budgets à des années-lumière de celui du RPA, l'objectif reste bien de pérenniser le club à cet échelon : « Nous avons l'un des plus petits budgets de N2 et nos joueurs ne sont même pas semi-professionnels. Ils ne vivent pas du basket. L'idée est de créer un truc qui peut perdurer l'histoire à ce niveau-là avec pour objectif d'avoir un meilleur bilan que celui de l'année passée. Il y a plusieurs équipes dont le budget se rapproche d'un club de N1 et dans notre poule, il y a au moins deux ou trois clubs où les joueurs ne vivent que de ça ».

Au moment d'entamer la deuxième partie de la phase aller et après un début d'exercice intéressant, Quentin Lefort n'a désormais qu'une hâte, retrouver son groupe au complet. Une fois exaucé, charge aux Vert et blanc de faire mieux que dixième, le classement de l'an passé.

Un objectif loin d'être inaccessible pour ce savoureux groupe mélange d'expérience et de jeunesse. ■

ADRIEN MAUDET

**La propreté c'est un sport de pros**

NETTOYAGE PROFESSIONNEL  
**PRO PARTICULIER**

**GRATUIT VOTRE 1<sup>RE</sup> H DE MÉNAGE OFFERTE\***

 **Global services**  
*Vous êtes brillants*

RÉSERVER VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE **02 99 36 93 45**

Global services soutient deux équipes locales :  

\*Véhicule pour tout nouveau contrat jusqu'au 30/06/25

Création © Breizhnorm



# LE MOIS DES GENTLEMEN DE RETOUR POUR CES MESSIEURS !

**COMME L'AN PASSÉ, LE CHALLENGE DES GENTLEMEN REVIENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE, FORT DE SON SUCCÈS RENNAIS L'AN PASSÉ, AVEC LE MÊME PRINCIPE D' ACTIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES AUTOUR DE LA PRÉVENTION ET DES PARTENAIRES SPORTIFS OU ISSUS DU MONDE DE L'ENTREPRISE TOUJOURS PRÉSENTS !**

**A** l'initiative du Comité d'Ille-et-Vilaine de la Ligue contre le Cancer, le Challenge des Gentlemen est là pour rappeler, comme l'année dernière, que prévenir, c'est guérir certes, mais aussi ne pas tomber malade et s'éviter de gros soucis. Pour cela, des comportements relativement simples sont à adopter, au quotidien. Le Challenge des Gentlemen propose ses défis à réaliser, seul ou en famille ou même entre amis. Faire de ce qui pourrait être aux yeux de certains un fardeau ou une corvée une simple routine. La contrainte, l'effort ont vocation à devenir plaisir et réflexe, tel est le message adressé à ces messieurs pour reculer ou empêcher un maximum de cancers à venir. Les chiffres le disent, 40 % des cancers pourraient être évités en suivant quelques règles simples comme adopter de nouveaux modes de vie tournés vers une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et variée, une non-consommation d'alcool et de tabac.

## LES IRRÉDUCTIBLES REPARTENT AU COMBAT, AUX CÔTÉS DU FC GUICHEN ET DU REC VOLLEY

L'activité physique, ou le sport, selon le degré de motivation et de capacités, également, sont ainsi primordiaux. C'est la première mission dont un Gentleman doit s'acquitter. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se garer un peu plus loin d'une entrée si on le peut, sans mettre la « flemme » en premier critère, autant de petites choses qui améliorent la condition et la santé de chacun. Pour illustrer cela, le club de handball du Cesson Rennes



Métropole s'associe à la cause et postera quatre vidéos ce mois-ci, comme il le fit l'an passé. Il est rejoint cette saison par le FC Guichen ainsi que l'équipe masculine du REC Volley, qui relaiera le message. L'an passé, à Cesson, Thibault Minel s'était prêté au jeu pour dispenser une séance physique accessible à tous pour le premier challenge, Mathéo Briffe s'était lui transformé en Chef pour concocter un teriyaki de tout premier plan. Il s'agissait alors du second challenge pour les Gentlemen, bien s'alimenter, condition non négociable d'un chemin vers la bonne santé. Eviter les produits transformés, tels les plats préparés industriels, cuisiner soi-même avec des aliments frais et variés afin de comprendre ce que l'on mange, le savourer avant de le goûter. Se sensibiliser ainsi à la qualité, via les odeurs, le toucher, la préparation. Ce défi requiert du temps, ce fameux temps après tout le monde court de plus en plus dans notre époque mais pourtant si précieux pour pérenniser le patrimoine qu'est notre corps, qui

mérite qu'on prenne ce temps pour lui... Soigner son assiette, choisir ce que l'on mange, c'est aussi préserver ce que l'on est, sportif de haut niveau ou non.

## S'INFORMER, COMMUNIQUER

Un Gentleman, dans la lignée de ses deux premières missions, doit aussi savoir bien s'informer. Casser les tabous, oser parler de cancers du côlon, de la prostate ou des testicules sans être gêné ou rire bêtement, cela devrait être une évidence... Et pourtant. De nombreux obstacles subsistent au moment d'aborder ces sujets-là via des complexes ou réflexes culturels, éducatifs ou sociétaux. La prévention, les dépistages et visites médicales afin de détecter bien en amont ces graves pathologies, sont ainsi primordiaux. Les hommes ne sont d'ailleurs pas les seuls concernés, leurs épouses, sœurs ou mamans étant aussi souvent au fait des informations et actions à mener pour la bonne santé de leurs maris, frères ou pères. Troisième

challenge ainsi, dans cette optique, répondre un quiz pour savoir où en sont vos connaissances sur le sujet, avant, lors de la quatrième semaine, de poster sur les réseaux une photo de vous en mode « Gentleman », validant tous les défis effectués en amont.

Un Gentleman, enfin, doit savoir communiquer. Communiquer les informations, mais aussi les possibilités d'y accéder, les diffuser, sans tabou ni a priori. Dans cette optique, le Comité entend développer son action auprès de nombreux publics, scolaires, entreprises, mais aussi dans le monde du sport. Lactalis propose ainsi, à Torcé, sur son site de production, un échauffement matinal nommé Morning Boost. Thalès se joint cette année à l'action, avec également des défis au programme. Les clubs sportifs seront aussi de formidables ambassadeurs en relevant les défis et en s'investissant pleinement dans le combat mené. Les joueurs, dont le corps est l'outil de travail, ont évidemment peut-être encore plus conscience que les autres de la nécessité et l'obligation de prendre soin de soi, tant par l'alimentation que par l'activité physique.

A terme, des ambassadeurs pourraient ainsi être présents dans chaque club pour diffuser ces messages, afin de toucher un maximum de personnes, supporters mais aussi partenaires, grand public. Parce qu'un match ne se gagne jamais seul, plus les personnes averties seront nombreuses, plus le combat face à la maladie pourra tourner, enfin, du bon côté ! ■

# EMMA LE ROUX COMBATTANTE TOUS TERRAINS DE RETOUR EN BRETAGNE

LE SOLEIL DANS LE CŒUR PLUTÔT QUE DANS LE CIEL. EN QUITTANT AIX POUR RETROUVER SA BRETAGNE ET LE REC, EMMA LE ROUX RENTRE À LA MAISON, PRÈS DES SIENS, POUR CONTINUER À VIVRE SA PASSION DU VOLLEY TOUT EN POURSUIVANT SON RUDE COMBAT CONTRE L'ENDOMÉTRIOSE. CONTRAINTE DE RENONCER AU PLUS HAUT NIVEAU EN RAISON DE CETTE MALADIE TROP SOUVENT PASSÉE SOUS SILENCE, LA JEUNE BRETONNE FORCE LE RESPECT, TANT PAR SON TALENT, SA COMBATIVITÉ QUE PAR SA RÉSILIENCE.

Après six ans passés à Nantes, où elle fut formée et amenée au plus haut niveau, l'heure d'une nouvelle aventure était arrivée, dans le Sud de la France. Dans ses valises, des souvenirs à la pelle mais aussi, la douleur, présente. En mai 2023, deux mois après sa signature au Pays d'Aix Venelles Volley-Ball, en Ligue AF, le diagnostic identifiant ses terribles douleurs récurrentes tombe, implacable : Emma Le Roux est atteinte d'endométriose. Une maladie gynécologique chronique inflammatoire, touchant près d'une femme sur dix, et provoquant des douleurs aiguës. Un verdict aux allures de coup de massue, mais permettant enfin de

mettre un mot sur des douleurs apparues bien avant cela : « Lors des examens réalisés précédemment, nous n'avions jamais su ce que c'était. J'avais des symptômes depuis six ans », rembobine Emma Le Roux.

**« L'ANNÉE DERNIÈRE, DANS LES PÉRIODES DE CRISES, JE SORTAIS DE MON LIT UNIQUEMENT POUR ALLER À L'ENTRAÎNEMENT »**

Des douleurs persistantes, sans explications jusque-là, et évidemment incompatibles avec la vie de joueuse professionnelle de volley au plus haut niveau : « Ce n'est pas compatible avec la vie tout court et ce sont des douleurs quotidiennes sur plusieurs



organes, explique la néo-Rennaise. Les périodes où je suis en crise, j'ai mal quand je respire car mon ventre est gonflé, tendu et douloureux. Même marcher devient douloureux. J'ai parfois dû m'arrêter en voiture à cause des douleurs. Je ne pouvais plus conduire. »

Loin de s'apitoyer sur son sort, admirable de volonté et de persévérance, la Bretonne a toujours serré les dents. Tirillée entre la douleur, les entraînements, les matchs et la pression de jouer dans un club de très haut niveau européen chaque année pendant ses six années nantaises, elle s'est accrochée, ne lâchant rien : « J'en ai bavé, mentalement et physiquement. J'ai été prise en charge avec des traitements, mais sans que ça me soulage. L'année dernière, dans les périodes de crises, je sortais de mon lit uniquement pour aller à l'entraînement ».

Repérée par les Neptunes alors qu'elle est au pôle espoirs de Sablé-sur-Sarthe et qu'elle évolue en parallèle avec la N2 du REC Volley, la libéro intègre le centre de formation nantais et franchit les étapes une par une, jusqu'à s'installer comme une titulaire. Le jour de ses 18 ans, elle dispute même son premier match européen à la Trocardière, devant plus de 4000 personnes, pour un « un beau cadeau d'anniversaire ». Six années dans la cité des Ducs où elle dispute la Champions League, la CEV Cup et la Challengers Cup, joue avec l'équipe

de France U19, le tout en obtenant son baccalauréat en parallèle. Un destin de championne qui s'écrit mais un corps en souffrance, sans le silence : « J'étais en mode robot et j'enchaînais ». Marquée par la perte de son meilleur ami à son arrivée à Aix et donc par le diagnostic de sa maladie quelques mois plus tôt, Emma Le Roux fait le choix de stopper sa carrière en Ligue AF : « Ça m'a permis de relativiser et de me dire qu'il y a des choses plus importantes qu'une carrière. J'ai tout de suite eu envie de rentrer à la maison et de revenir près de mes proches pour relâcher la pression ».

**« LE VOLLEY, C'EST TOUTE MA VIE »**

Pour autant, pas question d'arrêter le volley, véritable histoire de famille. Le papa, Roland, fut international militaire et joueur du REC Volley dans les années 80 et 90, avant de devenir président du club de Montgermont. Il était aussi entraîneur, tout comme la maman de la nouvelle libéro récite. Ses deux sœurs suivent également le même chemin et joueront, en même temps qu'Emma, avec la N2 du REC Volley. Au sortir de son passage dans le sud de la France, et au vu du CV d'Emma Le Roux, difficile d'imaginer le REC se positionner sur la libéro. Et là, surprise ! : « J'ai contacté le club moi-même », explique-t-elle, avant de poursuivre : « Je savais qu'il fallait revoir mes priorités, mais pas jusqu'à




**Radio . TV . Presse écrite . Web**  
Première école 100% journalisme à Nantes

## BACHELOR JOURNALISME

**JOURNÉES PORTES OUVERTES LES 7 ET 14 DÉCEMBRE 2024 !**  
inscription par mail : [jpo@cnj44.com](mailto:jpo@cnj44.com)

<p>ENSEIGNEMENT SUR 3 ANS</p> <p>TITRE RNCP CERTIFIÉ NIVEAU 6</p> <p>UN APPRENTISSAGE PLURIMEDIA PROFESSIONNALISANT</p>	<p>1500h de cours + 6 périodes de stages</p> <p>équivalent à un niveau bac+3</p> <p>TV, radio, print, web pour répondre aux besoins des rédactions. Expériences concrètes et au plus près du terrain.</p>
---	---



[cnj44.fr](http://cnj44.fr)

02 55 59 93 19

[contact@cnj44.com](mailto:contact@cnj44.com)

2, Impasse Joseph-Marie Fourage, 44300 NANTES



me décider à arrêter. Cela fait presque vingt ans que je suis dans le volley, c'est toute ma vie. Je me suis construite là-dedans et ce n'est pas facile de faire un pas en arrière vis-à-vis de sa carrière. Qui suis-je demain si j'arrête ? C'est un peu le saut dans le vide et ça prend sens quand on le vit, avec la peur de certaines choses. Le REC était un bon compromis et le club l'a bien compris ».

Si ses semaines restent chargées avec plusieurs rendez-vous médicaux (kinésithérapie, acuponcture et técarthérapie), plusieurs entraînements et le match du week-end, Emma Le Roux savoure son retour en Bretagne : « Je reprends beaucoup de plaisir à jouer et j'ai de la chance car Yann est un entraîneur très respectueux et très accommodant. Je suis contente d'être revenue et d'être dans un environnement sain, de ne plus avoir la charge mentale que je pouvais avoir auparavant et de ne pas devoir me cacher quand ça ne va pas ». Sans traitement et sans possibilité d'être opérée pour le moment, la Bretonne continue de serrer les dents, comme elle l'a toujours fait avec le courage de la battante qu'elle est et la passion du volley, plus forte que la maladie. Respect ! ■

ADRIEN MAUDET

## NATHALIE GUITTON : « ON A CHOISI DE NE PLUS ATTENDRE ET DE REPARTIR EN ÉLITE »

**Le feuilleton a animé l'été des amoureux du volley rennais. Ligue B, Elite ? Le REC n'a pas attendu l'avis définitif du CNOSF et a choisi de repartir d'un étage en-dessous, non sans détermination et avec le souhait d'un rebond immédiat pour les garçons.**

**A**u Level 3 à Vern, partenaire du REC Volley, l'heure était aux présentations des « grands » nouveaux de la saison. De la jeunesse dans l'effectif masculin, où Julien Legrand fait office d'ancien à seulement... 24 ans ! Pour le reste, la jeunesse est au cœur du projet toujours conduit par Olivier Bouvet, avec l'objectif de retrouver à court terme une Ligue B finalement quittée le cœur gros : « Nous nous sommes battus tout l'été, introduit la présidente Nathalie Guilton, mais au 15 octobre, nous n'avions toujours pas de réponse de la Fédé suite à notre

appel auprès du CNOSF. Nous avons alors décidé de repartir en Elite et il a fallu switcher pour les joueurs, passer du projet Ligue B à Elite. Nous repartons sur un nouveau projet, avec la détermination d'aller de l'avant, de prouver que nous pouvons exister en Ligue B ».

### « C'EST UNE ÉTAPE, PAS UN DRAME »

Une idée renforcée par une fin de saison dernière encourageante, qui avait vu les garçons bousculer tous ceux qui s'étaient mis sur le chemin. Insuffisant pour échapper au couperet sportif de la relégation mais malgré tout prometteur pour une suite. Eric Hallé, manager général du club, ajoute : « Nous avons dû nous séparer de deux cadres suite au choix de repartir en Elite et le groupe sera jeune, peu expérimenté pour jouer la montée mais ne manquant pas de talent. Il va y avoir du spectacle et je suis certain qu'une belle dynamique peut

prendre. C'est une étape, pas un drame et nous allons repartir de plus belle vers l'avant. ».

Côté fille, l'excellent début de saison avec un 4/4 parfaitement maîtrisé, augure de belles soirées à venir à Colette Besson, en Elite également (mais deuxième niveau national féminin).

Avec Yann Chubilleau toujours à la tête de l'équipe, la nouvelle version du REC féminin s'annonce prometteuse : « Le groupe a été composé assez tôt et il y a une très belle dynamique, avec un vrai groupe de copines renforcé par deux joueuses étrangères, précise Eric Hallé. Nous misons sur le collectif avec l'envie d'aller le plus haut possible. Nous pourrions avoir de belles surprises avec cette équipe. »

Cette fois-ci, chez les garçons comme les filles, place au jeu et uniquement au jeu désormais. ■

JULIEN BOUGUERRA

**LaserGame**  
**Minigolf Fluo**  
**Réalité Virtuelle**  
**Rival Quizz**  
**Bar - Jeux Vidéos - Events**

**LEVEL 3**

**SOYEZ LE PLUS RAPIDE**

**WWW.LEVEL3.BZH - 02 23 30 30 30**  
 Zone de loisirs du Val d'Orson  
 Vern sur Seiche

**VAL D'ORSON**  
 VERN-SUR-SEICHE

# PREMIÈRE RENTRÉE POUR LA « BREIZH PING ACADEMY » DE THORIGNÉ

ALORS QUE LE CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TENNIS DE TABLE REPREND TOUT JUSTE SES DROITS, LA RENTRÉE DU THORIGNÉ-FOUILLARD TENNIS DE TABLE A ÉTÉ MARQUÉE, FIN AOÛT, PAR L'OUVERTURE DE SON CENTRE DE FORMATION. SÉBASTIEN DOUARAN, ENTRAÎNEUR DE LA PRO A ET EN CHARGE DU PROJET AUX CÔTÉS DE NATHANAËL DUROS, NOUS EN DIT PLUS SUR LA NOUVELLE PÉPINIÈRE THORÉFOLÉENNE.



**A**u sortir d'un été où le tennis de table est incontestablement l'un des grands gagnants des olympiades parisiennes, le TFTT, club réputé pour sa formation, a décidé d'emboîter le pas en se dotant de son propre centre de formation. Paris 2024 n'a pas fait naître ce projet, le centre de formation étant déjà dans les cartons depuis un certain temps mais il y a fort à parier que cette première rentrée arrive à point nommé pour surfer sur une vague populaire et médiatique indéniable, avec la confirmation encore fin octobre du phénomène Félix Lebrun, vainqueur du WTT de Montpellier, parmi les plus grands tournois du calendrier mondial, performance jamais réalisée par un Français auparavant.

Une suite logique également pour le club thoréfoléen, qui compte dans ses rangs un parfait symbole de son savoir-faire en formation en la personne de Jules Rolland, remplaçant en équipe de France ayant fait toutes ses armes au TFTT : « Nous avons toujours formé des jeunes et nous avons voulu officialiser cela avec une vraie structure. Cela va permettre aux jeunes de s'entraîner dans de bonnes conditions et d'avoir quelque chose de bien structuré, avec des horaires aménagés et un volume d'entraînement plus important », explique Sébastien Douaran.

**« EN DEUX MOIS,  
NOUS RESSENTONS  
DÉJÀ LES EFFETS »**

avec, en parallèle, un accompagnement sur la performance : « Nous les accompagnons à l'entraînement, mais aussi sur les compétitions individuelles. Il y a les encadrants, des entraîneurs bénévoles, ainsi que deux services civiques du club qui sont pongistes et qui peuvent aussi accompagner sur les compétitions. Nous souhaitons intéresser des jeunes qui ont un niveau régional ou national, car il y a une certaine exigence », précise Sébastien Douaran. L'objectif est simple, clairement désigné : former des jeunes pouvant alimenter les équipes du club. Si le nombre d'inscrits est pour le moment limité, les premiers résultats sont encourageants : « En deux mois, nous ressentons déjà les effets. Le travail paie pour les jeunes et nous avons obtenu quelques résultats sur les premières compétitions ».

Si le centre de formation du TFTT s'adresse principalement à des collégien(ne)s et des lycéen(ne)s, des exceptions ont été faites pour deux jeunes primaires parmi les meilleurs de leur catégorie au niveau national, ainsi que pour un étudiant post-bac.

**« À TERME, NOUS POUVONS  
RAISONNABLEMENT ENVISAGER  
UNE PETITE VINGTAINNE DE JEUNES,  
TOUT EN CONSERVANT LA QUALITÉ  
DE L'ACCOMPAGNEMENT »**

Pour autant, à l'avenir, pas question pour Thorigné de privilégier la quantité à la qualité. Le club souhaite bien s'ouvrir vers l'extérieur, même au-delà de la Bretagne, mais veut avant tout proposer un accompagnement personnalisé : « Nous avons aujourd'hui neuf permanents. À terme, nous pouvons raisonnablement envisager une petite vingtaine de jeunes, mais pas plus, car nous voulons conserver la qualité de l'accompagnement. Pour l'instant, nous sommes partis exclusivement avec des jeunes du club. Sur quelques périodes de stages, nous avons aussi des jeunes venant de l'extérieur et nous avons cette volonté de nous ouvrir sur toute la Bretagne et les régions limitrophes ».

Si le tarif pour une année varie entre 500 et 2000 euros, le club thoréfoléen propose plusieurs formules, le tout soumis à un entretien préalable : « Les jeunes de notre club paient 500€. Pour les extérieurs, ça va dépendre de

Pour permettre aux jeunes de suivre ce double-projet, Thorigné a choisi deux établissements scolaires répondant aux exigences du haut niveau : le collège Bourgchevreuil et le lycée Sévigné à Cesson-Sévigné. L'entraîneur de la Pro A précise également avoir « un arrangement avec le collège Léontine Dolivet », également à Cesson.

Au programme, entre 8 et 15 heures d'entraînement par semaine avec un planning aménagé et le suivi allant avec : « Les entraînements ont lieu tous les soirs, du lundi au vendredi. Les premiers arrivés, en général vers 16h30, s'entraînent d'abord individuellement, puis quand tout le monde est là, nous commençons l'entraînement collectif vers 18h. Il y a un encadrement d'expérience et nous avons sans doute l'une des plus belles salles du Grand Ouest. Nous proposons aussi de la relance avec des sparring-partners, notamment avec des joueurs de l'équipe nationale (N2). Par exemple, nous avons un jeune Argentin qui vient d'arriver cette saison sur l'équipe 2 et à chaque fois que nous jouons en championnat, il arrive en milieu de semaine et il fait parfois de la relance avec les jeunes. Enfin, nous avons également un robot à disposition (avec la fonction d'envoi de balles, ndr) et une salle de musculation ».

Le suivi médical n'est pas oublié avec un médecin, Xavier Lebel, et un kiné-ostéopathe, Damien Rodrigue. Un dispositif complet qui ne s'arrête pas uniquement aux entraînements

## Angau & Co

TRAITEUR CULINAIRE ET ÉVÉNEMENTIEL

12 rue d'Ouessant,  
35760 Saint-Grégoire

angau-co.fr

02 30 96 21 00



PLATEAUX REPAS

BUFFETS

RÉCEPTIONS



différentes choses, dont le nombre de séances. Il y a plusieurs formules et les jeunes choisissent, et ça se fait lors d'une rencontre en entretien avec les parents ».

Une année où l'occasion sera aussi

donnée d'échanger quelques balles avec les quatre joueurs de l'équipe de Pro A : « Jusqu'à-là, les garçons avaient pas mal bougé car la saison n'avait pas recommencé, mais il y aura des moments d'échanges avec

les joueurs, et même parfois de la relance », conclut Sébastien Douaran. Dans l'attente de découvrir le futur Jules Rolland, le Thorigné-Fouillard Tennis de Table continue son développement avec la formation comme

épicerie et véritable ADN du club. La meilleure garantie de garder son identité et sa personnalité dans un championnat plus attendu que jamais. ■

## Vente de terrains à bâtir en ILLE-ET-VILAINE

DOMAGNÉ • LOUVIGNÉ-DE-BAIS • SAINT-AUBIN-DES-LANDES • TORCÉ  
ANDOUILLÉ-NEUVILLE • CHÂTEAUGIRON • SAINT-ARMELE • LE PETIT-FOUGERAY • CREVIN • BRUZ • LAILLÉ  
POLIGNÉ • CINTRÉ • BOURG-DES-COMPTES • BRÉAL-SOUS-MONTFORT • CARDROC • LASSY  
LA CHAPPELLE-CHAUSSÉE • LA FRESNAIS • PLERGUER... ET D'AUTRES PROGRAMMES À PROXIMITÉ.

Terrains  
viabilisés



Libres  
de constructeur



RETROUVEZ TOUS  
NOS PROGRAMMES SUR :

[www.viabilis.fr](http://www.viabilis.fr)

RENSEIGNEMENTS & VENTE :

02 23 25 09 93 / [commercial@viabilis.fr](mailto:commercial@viabilis.fr)

  
**viabilis**  
L'accompagnement durable  
dans l'habitat

# « ÊTRE ICI AUX SABLES D'OLONNE EST UNE BELLE RÉCOMPENSE POUR L'ÉQUIPE ! »

YOANN RICHOMME, LE SKIPPER DE PAPREC ARKÉA, A REMONTÉ LE CHENAL LE 18 OCTOBRE, AVANT L'AUBE. LE BATEAU EST ARRIVÉ À BON PORT. PLACE DÉSORMAIS AUX MOMENTS CONVIVIAUX ET DE PARTAGE AVEC LES PARTENAIRES. C'EST AUSSI LE TEMPS DES MÉDIAS ET DE REPOS ET DE PRÉPARATION PHYSIQUE. OBJECTIF ? PROFITER TOUT EN RENTRANT PROGRESSIVEMENT DANS LA COURSE EN ATTENDANT LE DÉPART LE 10 NOVEMBRE.

CRÉDIT PHOTO @ POLARYSE - JULIEN CHAMPOLION



Les sourires et la bonne humeur sont perceptibles sur les pontons du Vendée Globe alors que le jour n'est même pas levé. Yoann Richomme s'est amarré vers 7 heures ce vendredi et une partie de l'équipe l'entoure. La satisfaction d'être là, de concrétiser tous les efforts réalisés ces derniers mois mais aussi le plaisir simple d'avoir rempli tous les objectifs affichés pendant le voyage sont au rendez-vous : « On a eu de super conditions de 15 à 20 nœuds de vent, introduit Yoann Richomme. Cela nous a permis de tester toutes les configurations de voile, les ballasts, les systèmes de charge, de communication ». En somme, « une bonne liste de travail » passée en revue avec application. L'occasion, aussi, de « profiter du bateau » collectivement.

Cette dernière navigation avant le départ avec deux nuits en mer a aussi été « un bon moment en équipe. Nous étions six à bord, ce qui nous a permis de bien nous reposer et surtout de passer des moments vrai-

## YANN ELIÈS : « YOANN RICHOMME EST FAIT POUR LE VENDÉE GLOBE »

**Il fait partie des skippers les plus expérimentés de la classe IMOCA. Yann Eliès a accompagné Yoann Richomme toute la saison 2023 et a été désigné comme skipper remplaçant par Paprec et le Crédit Mutuel Arkéa. Il se dit « très touché » par cette proposition et apprécie de pouvoir accompagner Yoann jusqu'au top départ. Yann Eliès raconte cette nouvelle mission et son regard bienveillant sur les prochaines semaines de Paprec Arkéa.**

**Tu es membre de l'équipe, tu as participé au développement du bateau en tant que co-skipper en 2023... L'équipe et Yoann sont prêts à relever ce grand challenge qu'est le Vendée Globe ?**

Oui, je crois qu'ils sont très bien préparés ! Après avoir participé à toute la saison dernière, j'étais moins présent ces derniers mois. J'ai pu navi-

guer à bord récemment, en septembre et en octobre, et j'ai vu l'évolution, tous les détails qui ont été mis en place et qui ont permis d'améliorer encore un peu plus la performance. Yoann finit toujours ses courses, il a de bons résultats et l'équipe semble sereine. Ce sont des signes qui ne trompent pas !

**Tu es skipper remplaçant de Yoann... En quoi consiste ton rôle ?**

C'est d'être prêt à partir au cas où il se passe quelque chose. J'ai rempli le même dossier administratif que les skippers qui y participent. Mais bien entendu, ce n'est pas mon souhait de faire le Vendée Globe. Je suis là pour apporter mon soutien, partager mes connaissances et être prêt à prendre le départ si nécessaire. Concrètement, cela me permet d'être opérationnel rapidement en cas de besoin. Mon rôle peut s'activer à tout moment jusqu'à 10 jours après le départ : Soit en cas d'empê-

chement majeur avant le départ : Si Yoann devait faire face à une blessure, une maladie ou un accident de dernière minute, je serais prêt à prendre sa place. Ou soit en cas d'incident dans les premières heures de course : Si Yoann rencontrait un problème nécessitant son retour aux Sables d'Olonne, je pourrais alors prendre le relais sur ce tour du monde. Il est important de souligner que mon objectif n'est pas de remplacer Yoann, mais d'être une assurance pour l'équipe et les sponsors. Ma présence permet de garantir que le projet puisse continuer quoi qu'il arrive, tout en espérant que mon intervention ne sera pas nécessaire.

**Quel est le premier grand point clé d'un Vendée Globe ?**

Ce qui est essentiel, c'est d'accrocher le bon wagon après avoir contourné l'anticyclone de Sainte-Hélène dans l'Atlantique Sud. Il y a des dépressions qui peuvent per-

mettre de filer dans les mers du Sud. Les premiers à en bénéficier pourront rapidement creuser des écarts. Or, en IMOCA, il est particulièrement difficile de rattraper un système météo. Après, comme toujours avec le Vendée Globe, il n'y a pas de scénario écrit d'avance !

**Tu as fréquenté de nombreux marins. Qu'est-ce qui fait les particularités de Yoann ?**

J'ai l'impression que ce qui le distingue des autres, c'est sa capacité à penser toujours au coup d'après. Il sait vivre le moment présent et en même temps, il a toujours un œil sur le coup d'après. C'est une façon très habile de vivre un projet d'un point de vue managérial mais aussi sportif. Par ailleurs, j'ai vraiment la sensation que Yoann est à l'aise, dans tous les éléments. C'est une certitude : il est fait pour le Vendée Globe. ■

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR  
ISABELLE DELAUNE



ment sympas », sourit le skipper. Les conditions ont contribué à « être plus relâché et profiter du bateau sans être à fond comme en entraînement ou en course. C'était agréable de naviguer tranquillement, de revoir tous les systèmes, de s'attacher aux moindres détails et de prendre le temps aussi », poursuit Yann Eliès, skipper remplaçant et également présent à bord lors du convoi.

Place, donc, au village inauguré le len-

demain, en présence de l'ensemble des skippers. « Le fait de voir le village et toutes les installations éclairées, ça fait quelque chose, on comprend tout de suite que c'est le Vendée Globe, assure le skipper Paprec Arkéa. C'est fou de se dire que bientôt, il y aura la foule partout ! »

La période du village est particulière puisqu'il s'agit de la plus longue de la course au large (21 jours). Après l'inauguration, le marin a ainsi répondu à

de nombreuses sollicitations avec les médias, l'organisation et les partenaires.

#### « PROFITER DU MOMENT TOUT EN RESTANT EN FORME »

Des collaborateurs et clients de Paprec ainsi que des administrateurs et clients du Crédit Mutuel Arkéa sont également invités en nombre pour participer à cette grande fête popu-

laire. Un contraste entre la densité de population, de rencontre et la solitude à venir en mer, forcément saisissant dans lequel le mental doit garder ses repères : « Nous avons essayé de tout baliser en amont afin que je puisse me reposer et rester concentré », précise le skipper. Ainsi, après plusieurs jours de présence, Yoann s'en est retourné en Bretagne profiter de sa famille et de ses proches avant de revenir aux Sables d'Olonne lors de la dernière semaine.

Au programme, quelques séances de préparation physique et mentale, toujours dans cette idée de garder un maximum de fraîcheur avant le départ. Une organisation pertinente aux yeux de Yann Eliès, qui compte deux participations au Vendée Globe : « C'est important, même si c'est difficile, de hiérarchiser les sollicitations et être capable de dire non pour se préserver et être le moins fatigué possible le Jour J ». Une question d'équilibre sur laquelle Yoann Richomme est un homme averti : « Nous sommes organisés à la fois pour que je puisse profiter du moment tout en restant en forme pour le grand départ ».

Un départ à ne manquer sous aucun prétexte le 10 novembre depuis les Sables d'Olonne. ■

# FIERS DE SOUTENIR

Yoann RICHOMME, skipper PAPREC-ARKEA  
pour le Vendée Globe 2024

@Polaryse - Eloi Stichelbaut

Crédit Mutuel de Bretagne

Une fédération de  
**Crédit Mutuel  
ARKEA**

CRÉDIT PHOTO @YANISFLR\_ MARATHON VERT 2024



CRÉDIT PHOTO @YANISFLR\_ MARATHON VERT 2024



# PLUIE DE RECORDS SUR LE MARATHON VERT RENNES SCHOOL OF BUSINESS !

**SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 OCTOBRE AVAIT LIEU LA 13<sup>E</sup> ÉDITION DU MARATHON VERT RENNES SCHOOL OF BUSINESS : UNE PLUIE DE RECORDS TANT DU CÔTÉ DES ORGANISATEURS QUE DES 15.005 COUREURS ENGAGÉS ! LES SIX ÉPREUVES SE SONT DÉROULÉES SUR DES PARCOURS 100% URBAINS DANS LA CAPITALE BRETONNE, AVEC UN PUBLIC AU RENDEZ-VOUS DE CET ÉVÈNEMENT INCONTOURNABLE.**

Le nouveau format de l'événement, mis en place en 2022, avec des parcours au sein même de la ville, est bel et bien ancré et adopté de tous. Le printemps 2024 avait confirmé la tendance à l'engouement pour cette 13<sup>e</sup> édition. Les cinq courses et la marche étaient au

complet pour le départ avec un total de 15.005 inscrits, soit 3.500 de plus que l'an passé ! Une barre symbolique de participants a été franchie pour le Marathon Vert Rennes School of Business qui souhaite mettre une limite d'inscriptions afin de pouvoir proposer un événement qualitatif à ses cou-

reurs.

Comme l'an passé, l'organisation a pu de nouveau compter sur le soutien de son partenaire titre « Rennes School of Business ». Présentes en amont, pendant et après la manifestation sportive, les différentes équipes de cette école internationale de mana-

gement ont été actives : 100 bénévoles impliqués ainsi que 140 coureurs et marcheurs. Cette solidarité a permis de créer une réelle synergie entre le monde du sport, des étudiants et aussi celui des entreprises grâce notamment à la Connect Run, défi proposant des groupes mixtes d'entreprises et d'étudiants pour partager une course et tisser du lien pour leur avenir.

**FREDDY GUIMARD EN SOLO  
CHEZ LES HOMMES, FANNY MALAGRÉ  
RÉCIDIVISTE CHEZ LES FEMMES**

L'événement avait aussi l'honneur d'avoir un parrain d'exception : Antoine Praud, tout frais médaillé de bronze sur 1.500m aux récents Jeux Paralympiques de Paris 2024. Ce dernier a d'ailleurs donné le départ des festivités en endossant le rôle de starter pour la Féminine Yves Rocher 5 km le samedi soir à 20h. Ce sont alors 1.751 femmes qui se sont lancées sur le parcours en nocturne suivies par 680 marcheuses et marcheurs à partir de 6 ans.

À 21h15, au tour du 10km Lamotte et de ses 3.636 participants de prendre place dans les rues de Rennes. L'épreuve a été lancée par madame la Maire de Rennes Nathalie Apéré.

Le lendemain matin, place au Marathon. 3.392 coureurs engagés sur le 42,195 km, 795 Duos sur la McDonald's et 989 équipes Relais Ouest-France, rien que ça ! Chez les hommes, après l'abandon à 13 km du vainqueur de



CRÉDIT PHOTO @STADION\_ACTU MARATHON VERT 2024



l'an passé, Florian Caro, c'est Freddy Guimard qui s'est imposé après un long solo de 25 km.

Autre coureur attendu, Duncan Perrilat abandonnait à son tour au bout de 1h17 de course, laissant Freddy Guimard (Alès Cévennes Athlétisme) seul en tête. Il s'impose en 2h14'26", devant Guillaume Ruel (2h18'54") qui boucle son 4e marathon cet automne. Le Breton Mathieu Hubert (EA Pays de Brocéliande) complète le podium en 2h22'39" et se voit être sacré champion de Bretagne à cette occasion.

Du côté des féminines, comme en 2023, Fanny Malagré (Stade Rennais Athlétisme) confirme son statut de patronne sur ce marathon en restant en tête de la course le long de ses 42,195 km et elle rafle les deux titres : première féminine du Marathon et championne de Bretagne avec un chrono de 2h49'17". Aurélie Dupouy (Alès Cévennes Athlétisme) monte sur la deuxième marche pour sa première sur Marathon en 2h54'42" et est rejointe par Charlotte Monnier (Stade Rennais Athlétisme) en 2h56'59".

Pour la troisième édition du 10 km Lamotte, la course a eu le plaisir de devenir label OR FFA (ex-label international). Un plateau très relevé était présent pour prendre part à cette épreuve : à l'arrivée, 11 athlètes terminent en moins de 30 minutes, 33 participants en moins de 31 minutes et 205 en moins de 35 minutes !

### 1 SECONDE D'ÉCART POUR LES VAINQUEURS DU 10 KM LAMOTTE, CHEZ LES HOMMES COMME CHEZ LES FEMMES

Après avoir passé l'intégralité de la course côte à côte, Soufiyan Bouquantar (RunUp Nanterre) et Valentin Gondouin (EA Mondeville-Hérouville) se sont livrés un sprint d'anthologie pour franchir la ligne d'arrivée. Soufiyan Bouquantar passe la ligne en premier 28'00", une seconde devant Valentin Gondouin (28'01"). Tous deux battent le record de l'épreuve qui était de 28'14". Victor Boudin (RC Arras) complète le podium en 29'25". L'histoire se répète chez les femmes, Nawal Yah (Racing Multi Athlon) s'im-

CRÉDIT PHOTO @STADION\_ACTU MARATHON VERT 2024



pose devant sa concurrente Saadia Fadili dans la dernière ligne droite de l'épreuve. Elles montent sur le podium du 10 Km Lamotte en signant des temps respectifs de 33'11" et 33'12", nouveau record féminin sur cette épreuve. La Bretonne Marie Bouchard (Iroise Athlétisme) monte sur la troisième marche du podium en 33'52". Sur le 5 km, autre record à tomber, avec Laure Bertrand. La sociétaire de l'EA Pays de Brocéliande remporte l'épreuve en 17'02" suivie par Amélie Adam (S/L Union Athlétique Châteaubourg) et Camille Le Guen (S/T Stade Lesneven) en 17'35" toutes les deux. Dans la foulée des coureuses, les marcheurs et marcheuses ont pris du plaisir à sillonner les rues rennaises bondées de supporters. Petits et grands ont passé l'arche d'arrivée le sourire aux lèvres.

Le lendemain, du côté des marathoniens à plusieurs, Cyril Quemerais et Romain Frecoq terminent premiers du Marathon Duo McDonald's en 2 h 24'14" et l'équipe « Le Sourire du Tylia 1 » est la première à passer la ligne

d'arrivée en 2h22'43" pour le Marathon Relais Ouest-France.

Comme chaque année enfin, l'organisation met un point d'honneur à mettre en valeur le handicap. Ce sont donc 7 joëlettes qui ont pris le départ le dimanche matin avec 7 associations : 1001 sourires, Association défi, Le sourire de Tylia, le p'tit bout d'absence, IME Paon Fougères et Team Hand duo : Aurélie et Simon. Quatre malvoyants accompagnés par leurs guides ont aussi pris part à la distance mythique de 42,195 km.

### PLUS DE 1.000 BÉNÉVOLES

L'engagement environnemental au cœur de l'événement Fidèle à sa cause, le slogan reste le même depuis le début « 1km parcouru = 1 arbre planté » avec la Fondation Yves Rocher. En 13 éditions, la barre des 1.500.000 arbres comptabilisés est franchie puisque les 13.846 finishers de 2024 permettront de planter 237.114 arbres en plus. Des plantations qui seront réalisées en France et à l'étranger. Par ailleurs, ce sont plus de 70.000 éco-cups qui ont été utilisés sur le week-end pour limiter au maximum l'utilisation de bouteilles en plastique, dans le cadre de la démarche environnementale. D'autres actions sont également instaurées : la réutilisation de la signalétique, le recyclage des puces des dossards, la sensibilisation à l'utilisation du métro pour rejoindre l'événement...

Bénévoles et partenaires, enfin, étaient aussi au rendez-vous. Plus de 1.000 bénévoles présents en amont, pendant et après l'événement - pour des missions plus variées les unes que les autres - ont ainsi tout donné. A leurs côtés, près de 70 partenaires étaient présents pour soutenir l'événement, et pour beaucoup, présents depuis des années auprès des organisateurs. En 2024, ils ont été de nouveau très nombreux à participer au challenge entreprises du Marathon Relais Ouest-France. Une bonne façon de transmettre les valeurs du sport et renforcer les liens de ses collaborateurs. Rendez-vous d'ores et déjà les 25 et 26 octobre 2025 pour la 14e édition ! ■



CRÉDIT PHOTO @MYRIAMBAHFR MARATHON VERT 2024

CRÉDIT PHOTOS MEHDI MAINGUENÉ



# COURIR À CHANTEPIE, DEMANDEZ LE PROGRAMME DE LA 25<sup>E</sup> ÉDITION !

LE DIMANCHE 24 NOVEMBRE PROCHAIN, LES AMOUREUX DE LA COURSE À PIED ONT RENDEZ-VOUS AU SUD DE RENNES DU CÔTÉ DE CHANTEPIE POUR FÊTE LE QUART DE SIÈCLE DE « COURIR À CHANTEPIE ». UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE, AVEC QUELQUES NOUVEAUTÉS AU PROGRAMME.

La section « Courir à Chantepie » est de retour en ce mois de novembre pour une nouvelle édition de son événement phare. Le but de l'opération n'a pas changé, à savoir le développement et la promotion de la pratique sportive de la course à pied dite « hors stade ». Celle-ci est orientée vers la course de fond ainsi que l'endurance sur route et en nature.

En novembre 2022, l'association comptait 147 adhérents, de 19 à 77 ans. Dans le détail, 63 femmes dont 34 domiciliées à Chantepie, 29 hors Chantepie pour 84 hommes dont 53 domiciliés à Chantepie et 31 hors secteur.

La 25<sup>e</sup> édition de la course « Courir à Chantepie » se déroulera le dimanche 24 novembre 2024 et sera un nouveau

temps fort de l'animation sportive de la commune et de la métropole rennaise. Pour fêter ce quart de siècle d'existence, les parcours des courses enfants et du 10km « La Créative » ont été modifiés. Une nouvelle course de 5 km est également au programme, avec une participation attendue autour des 2.000 coureurs sur la course 10 km « La Créative », 500 coureurs sur le 5km « La Loisirs Pluriel » (l'association soutenue) et 400 enfants du primaire et du collège. L'épreuve mobilisera au total près de

270 bénévoles.

Cette manifestation, reconnue pour la qualité de son organisation, ne pourrait exister sans le soutien de ses partenaires, dont Carrefour Market La Poterie ou Décathlon Chantepie entre autres. Le lot de la course et le dossard pour participer à la course 10 km « La Créative » seront offerts par les membres de l'association. Un rendez-vous pour la bonne cause, pour la bonne santé et une vraie belle occasion pour un partage autour de la course à pied à ne pas manquer !

**AS COURIR À CHANTEPIE**

**25<sup>ème</sup> COURIR À CHANTEPIE**

**14**

**Nouveaux parcours**

**Nouvelle course 5km 16-25 ans**

Courses Enfants Primaire et Collège

**Course 10km « La Créative »**

**DIM. 24 NOV. 2024 DÈS 9H30**

Au profit de l'association « Loisirs Pluriel »

**LOISIRS PLURIEL**

Crédit Mutuel de Bretagne, Créative, Decathlon, Interaction, BDS, Hamster, Olga, Inter-marché, Leclerc, Hamster, Hyper U, O, Iajp, E. Leclerc, Ville de Chantepie, CA CREDIT AGRICOLE, market, Groupama

www.courirachantepie.fr

Inscription en ligne :

## LES DIFFÉRENTES COURSES DU DIMANCHE 24 NOVEMBRE

### LE 10 KM LA CRÉATIVE CHANTEPIE

- Course pédestre de 10 km, ouverte aux licencié(e)s ou non-licencié(e)s, âgé(e)s de 16 ans et plus. Les catégories d'âge donnent lieu à un classement séparé. Pour tous les mineurs, une autorisation parentale manuscrite est exigée. Départ groupe à 11h00, avenue de Bretagne.

### LE 5 KM LOISIRS PLURIEL

- Course pédestre de 5 km, ouverte aux licencié(e)s ou non-licencié(e)s, âgé(e)s de 16 ans à 25 ans. Les catégories d'âge donnent lieu à un classement séparé. Pour tous les mineurs, une autorisation parentale manuscrite est exigée. Départ groupé à 10h15, avenue de Bretagne.

### COURSES ENFANTS

• **9H30 :**  
ENFANTS NÉS EN 2017 ET 2018  
La « Olga » : 800m G  
La « BDS » : 800m F

• **9H45 :**

### ENFANTS NÉS ENTRE 2014 ET 2016

La « Crédit Agricole » : 800m G  
La « HYPER U » : 800m F

### • 10H :

#### ENFANTS NÉS EN 2012 ET 2013

La « Leroy Merlin » : 2000m G  
La « CMB » : 2000m F

### • 10H :

#### ENFANTS NÉS EN 2009, 2010, 2011

La « Carrefour Market » : 2000m G  
La « Maisons Hamster » : 2000m F

**Tous les départs seront donnés dans le stade Albert Chenard au niveau de la piste.**

**Attention !** Les parcours ne permettent pas l'engagement de personnes en situation de handicap en fauteuil roulant. Seuls les malvoyants, accompagnés d'un guide, seront autorisés par l'organisation avec un départ anticipé. Aucune voiture ou deux-roues (autre que ceux de l'organisation) n'est autorisé sur le circuit.

### Clôture des inscriptions :

10 km : dès 2.000 dossards attribués.



# Carrefour market

**Rennes Bourg L'Evêque**  
**Rennes 3 soleils**  
**Rennes Poterie**  
**Bréal-Sous-Montfort**

**ON A TOUS DROIT AU MEILLEUR  
ACT FOR FOOD  
AU MEILLEUR PRIX**

**CHEZ CARREFOUR,  
ON A TOUS DROIT  
AU MEILLEUR,  
AU MEILLEUR PRIX**

Au meilleur goût, pour se faire plaisir.  
À la meilleure qualité, pour manger plus sain et varié.  
Aux meilleures pratiques agricoles, pour respecter l'environnement.  
Au meilleur prix, pour être accessible à tous.

Avec **ACT FOR FOOD**, nous nous engageons aujourd'hui et demain en inventant ce qu'il y a de meilleur pour nos clients, nos producteurs, notre climat et nos terres agricoles sans lesquels rien n'est possible.

**RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIONS CONCRÈTES  
EN MAGASIN.**

Retrouvez aussi ces offres dans le Drive des supermarchés Carrefour Market participants et relayant l'opération sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr) et sur l'application Carrefour

**10%**

**D'ÉCONOMIES**  
Avec la Carte Carrefour<sup>(1)</sup>

**TOUS LES JOURS**

**SUR TOUS LES FRUITS  
ET LÉGUMES**

CRÉEZ VOTRE  
CARTE DE FIDÉLITÉ  
EN TÉLÉCHARGEANT  
L'APPLI

**OFFRE VALABLE TOUT LE MOIS DE NOVEMBRE**

**YU TV**

**FILIERE QUALITE**

**LA BARQUETTE DE 6 FRUITS**

**2€**

**Pomme Gala  
FILIERE QUALITE CARREFOUR<sup>(m)</sup>**  
Catégorie 1.  
Calibre 150/170 g.  
La barquette de 6 fruits.

**ORIGINE FRANCE**

**ACT FOR FOOD**

Tous nos fruits et légumes sont cultivés en pleine terre dans nos régions.



# TINTÉNIAC SAINT-DOMINEUC « L'AMBITION EST CLAIRE : LA MONTÉE EN R2 ! »

LEADER DE SON GROUPE DE R3, TINTÉNIAC SAINT-DOMINEUC RÉUSSIT UNE TRÈS BELLE ENTAME DE SAISON, SORTI AUX TIRS AUX BUTS AU 6E TOUR DE LA COUPE DE FRANCE. L'OCCASION DE FAIRE LE POINT AVEC SON PRÉSIDENT, CHRISTOPHE THÉOT.

**Leader de sa poule et auteur de beaux parcours en Coupes, votre club démarre fort. Comment jugez-vous ce début de saison ?**

A début novembre, nous sommes encore invaincus en championnat et sommes sortis de la coupe de France et de Bretagne en ne perdant qu'aux tirs aux buts. Je considère donc que nous n'avons pas perdu de match (*rires*) ! L'équipe tourne bien, nous avons remporté trois matchs sur quatre en championnat et l'équipe joue bien. Plusieurs jeunes qui étaient partis tenter leur chance plus haut sont revenus, à l'image d'Eloan Le Crom, qui apporte son vécu ramené d'Avranches. L'ambition est claire, et affichée, la montée en R2. Je suis to-

talement convaincu que nous en avons les moyens entre une équipe qui tient la route, un coach fidèle inspiré et inspirant, Thomas Lahaye, revenu l'an passé et qui n'est plus à présenter après son long passage à Saint-Malo comme joueur. Sa qualité de joueur se ressent dans sa vision d'entraîneur. Les joueurs sont à l'écoute et son projet sur le long terme ne peut qu'offrir de belles perspectives !

**D'autant plus que le club se structure et va évoluer dans les mois à venir...**

En effet. Nous allons avoir dans les mois à venir des vestiaires flambant neufs, avec l'inauguration officielle l'été prochain. A cette occasion, en

tant qu'arbitre bénévole, j'aimerais d'ailleurs beaucoup donner le sifflet à François Le Texier, qui est de Bédée. Pour l'affiche, nous verrons bien... Mais pour revenir au club, il est sur le bon chemin, avec un budget important pour la division qui doit nous permettre de nous installer à terme en R2, voire d'aller peut-être un jour faire un petit tour au-dessus. Nous sommes structurés pour et construisons nos ambitions autour du projet de jeu, de la formation de nos jeunes et de la convivialité. On le voit, beaucoup de joueurs partis reviennent, cela veut dire beaucoup. Chez les Féminines, nous souhaitons aussi voir l'équipe accéder à la R2, après en avoir été privé l'an passé avec l'arrivée du Stade Rennais dans notre division.

J'espère que ce sera pour cette fois.

**Côté jeunes, le club est-il toujours aussi attractif et en bonne santé ?**

Nous avons un peu moins de licenciés cette saison, cela peut arriver d'une année à l'autre. L'an passé, nous étions parmi les clubs comptant le plus de licenciés en Bretagne : 740. Je regrette que nous ayons eu quelques départs, notamment sur les U15, surtout pour partir jouer dans des équipes de niveau équivalent. Pour autant, l'école de foot se porte bien et nous continuons de travailler dur dessus, car cela reste le cœur du projet. Avec nos partenaires à nos côtés et des jeunes pousses prometteuses, associés à de belles installations, nous avons de beaux jours devant nous. ■



## SUPER U Tinténiaac

Une nouvelle appli  
**POUR GARDER  
LA MAIN SUR TOUS  
VOS AVANTAGES**

**DES OFFRES EXCLUSIVES  
À ACTIVER, DES DÉFIS,  
LES CATALOGUES...**



**Flashez pour télécharger  
l'appli Mon magasin U**



# ECOCUISINE

**OFFRE LIMITÉE !**

**40**  
cuisines  
à **-40%\***

\*Offre non cumulable valable sur les 40 premières cuisines dans les magasins participant à l'opération. Voir conditions en magasin.

MEILLEURE  
RELATION  
CLIENT  
DE L'ANNÉE  
MAISON, JARDIN & DÉCORATION  
2024

[ecocuisine.fr](https://ecocuisine.fr)



## Horaires d'ouverture

Lundi - Samedi : 10:00-12:00,  
14:00-19:00  
Dimanche : Fermé



## Adresse

RUE DE LA BESNERAYE  
35520 MELESSE



## Coordonnées

Téléphone : **02 23 46 00 58**

# Défiez le temps, vivez le sport

Bonjour Thomas,  
**Le mauvais temps  
n'est plus une excuse.  
Découvrez notre  
gamme temps froids.**

Rechercher un produit ...



**Tout DECATHLON dans votre poche !**

Découvrez toutes nos actus, services et nos offres fidélité via l'application Decathlon Shopping.

