



En ce moment

au CAPS



@cap_saumurois



@CAPSaumur



www.caps49.athle.com

Dans le respect du rayon de 10km autour de chez vous et des nouvelles mesures sanitaires et du protocole FFA, le CAPS a l'autorisation de maintenir les séances encadrées d'athlétisme (30km dans les stades). Retrouvez ces consignes sanitaires sur la page Facebook du CAPS.



Il était attendu depuis son officialisation lors de la rentrée du CAPS, il est arrivé. Avec un design et des couleurs plus modernes, tout en restant fidèle à l'histoire et aux valeurs du club, il a été proposé par notre athlète Grégoire Goupil et voté en grand nombre par l'ensemble des licenciés. Ce nouveau maillot va nous accompagner sur l'ensemble des compétitions de l'olympiade, faites le briller, par vos performances, vos participations, votre bonne humeur et votre état d'esprit, faites briller le CAPS.

Pour certaines sections, la distribution commence ce mercredi !

Un grand merci à nos partenaires qui nous accompagnent pour cette olympiade et sans qui nous ne pourrions continuer à faire vivre l'athlétisme dans et en dehors des stades comme nos entraîneurs le font !

Le CAPS maintient les athlètes en éveil avec des défis, ce mois-ci : Défi athlé et défi route 5 km et 10 km



Le 21 et 28 mars derniers, une cinquantaine de capistes de toutes les sections ont participé à deux défis route de 5 et 10km. Félicitations à tous les coureurs pour leur performance !



C'est sous un soleil printanier que s'est déroulé le 28 mars un défi athlé permettant aux athlètes de toutes les sections du CAPS de se préparer à une future reprise des compétitions. Merci à tous les athlètes ayant participé à cet évènement et aux officiels qui ont permis de le réaliser !

Pour les défis athlé de la période janvier-février, le comité49 d'athlétisme a fait état des lieux des meilleures performances parmi lesquelles y figurent certains capistes :

- GUYOT Sarah (MIF) : 2^{ème} meilleure performance sur le 50m haies en 8''90
- BARNIER Maxime (BEM) : 1^{ère} meilleure performance sur le 50m haies en 9''20 et 3^{ème} sur le 1000m en 3'28''00

Félicitations pour leur participation et leur performance !





Âge : 41 ans

Discipline : Ultra marathon / 24 Heures

Palmarès :

2020 Champion de France Master 1 des 24 Heures avec 220km 643m à Vierzon

2019 Vice-champion de France Master 1 des 24 Heures avec 232Km 085m à Brice La Gaillarde.

Records : 24 Heures : 233km 135m / 100km route : 8h59'26"

*** Peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Marié, père de 3 enfants, vétérinaire en parc zoologique. Praticant assidu de courses d'ultra longue distance depuis 2006.

*** Comment as-tu débuté l'athlétisme ? Depuis quand es-tu au CAPS ?**

L'athlétisme a toujours été pour moi l'essence du sport. J'ai de très beaux souvenirs d'athlétisme en UNSS au collège. Je suis venu bien plus tard à la course en club, à partir de 2006, et je suis devenu licencié au CAPS en 2017.

*** Où t'entraînes-tu ? Combien de séances d'entraînement fais-tu par semaine ? Qui est ton entraîneur ?**

Du fait de la spécificité de ma discipline et de mes contraintes horaires, je cours le plus souvent seul. Même si, quand j'arrive à partager une séance avec le CAPS Doué ou saumur, je suis ravi! En général je fais 5 séances/semaine. Qui peuvent monter à 7 séances/semaine au plus gros de la préparation. Bruno Heubi, ancien international sur 100km et 24h, est mon entraîneur depuis 2009.

*** Comment as-tu vécu la saison 2020, si particulière ?**

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai vu les courses s'annuler. Même si j'ai eu la chance que mon principal objectif, le championnat de France de 24h a été miraculeusement maintenu. Cela a évidemment été parfois compliqué de garder la motivation à s'entraîner en n'étant pas sûr, jusqu'à quelques jours avant compétition, que le championnat ait lieu. Mais j'ai toujours gardé la joie simple de pouvoir courir. Et les limites imposées par les différentes obligations que l'on a connues nous ont poussés à trouver des solutions innovantes. Je souris encore aux séances que j'ai pu faire le midi, dans les allées désertes du Bioparc, ou à tourner en rond pendant 3h dans mon jardin.

*** Quel est ton meilleur souvenir en athlétisme ?**

Sans doute mes premières compétitions UNSS quand j'étais collégien. Désormais je rayonne quand je vois mes enfants prendre plaisir à venir courir avec moi.

*** Quels sont tes objectifs pour la saison prochaine ? Et tes ambitions futures ?**

Toujours progresser. Battre mon record personnel de 233km sur 24h et viser la barre des 240km, synonyme de performance de niveau IB... et pourquoi ne pas rêver à une place en équipe de France.

J'ai également pour projet de courir quelques "gros" ultra marathons à l'étranger. L'occasion de vivre de nouvelles aventures, juste pour le plaisir, et d'en profiter pour faire découvrir le monde à nos enfants. Ces projets devraient nous emmener en Finlande, aux Etats-Unis, en Afrique du Sud...

*** Que fais-tu en dehors de l'athlétisme ? As-tu d'autres hobbies ?**

J'essaie d'accorder le maximum de mon temps à ma femme et mes 3 jeunes enfants. Le travail me prenant déjà beaucoup de temps, je ne veux pas que la course impacte trop ma vie privée. L'équilibre travail-famille-course est pour moi primordial. On ne peut réussir et s'épanouir que s'il est respecté.

*** Quels athlètes, tous sports confondus, te font rêver ? Et pourquoi ?**

Mes souvenirs sportifs d'enfance resteront inévitablement liés à Carl Lewis. De façon générale, je suis toujours admiratif de tout athlète, quel que soit son niveau et sa discipline, qui va au bout de lui-même, au bout de l'effort, en compétition comme à l'entraînement.

*** Quelles sont pour toi les valeurs véhiculées par l'athlétisme ?**

Goût de l'effort, du dépassement de soi. Connaissance de soi-même et respect des autres.

DECouvrez LE NOUVEAU SITE WEB

<https://cadupayssaumurois.assoconnect.com>

LANCEMENT DE LA BOUTIQUE DU C.A.P.S

Portez le CAPS au delà des pistes !

Votre club a le plaisir de vous annoncer le lancement de sa boutique via le site internet

Notre boutique | CAPS (assoconnect.com)



ET BIEN D'AUTRES ...