

Noé Bouchareychas, un jeune athlète prometteur !

Noé Bouchareychas, 16 ans, est un sportif aguerri. En 2017, il s'inscrit à l'athlétisme pour découvrir et pratiquer le décathlon. Dès ses premiers jets de javelot, son entraîneur au Saint Mathieu Athlétic, Dominique Biau, voit rapidement son potentiel en lancer.

Depuis, les entraînements s'enchaînent et Noé multiplie les titres en compétition.

Il a été sacré **Champion de la région Occitanie** en lancer de disque en 2018, et en lancer de javelot et de poids en 2019. Cet hiver, il a terminé **7^e aux Championnats de France en javelot** avec un lancer à 56,49 m.

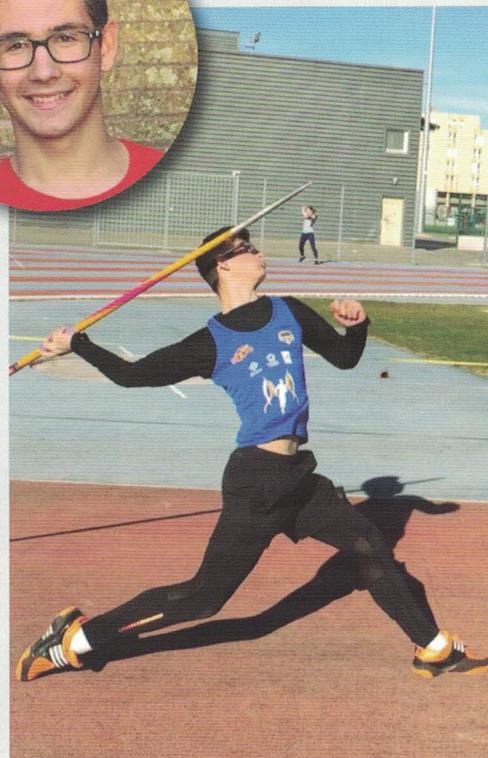
« Le stress est généralement contre-productif chez moi, mais en lancer de javelot, c'est l'inverse. Le stress décuple ma force. L'ambiance

des Championnats a également beaucoup compté dans cette performance » explique Noé.

Aujourd'hui, le record personnel de notre jeune athlète est de **59,18 mètres**. Il se rapproche de son principal objectif : être inscrit sur les listes ministérielles (*haut niveau*).

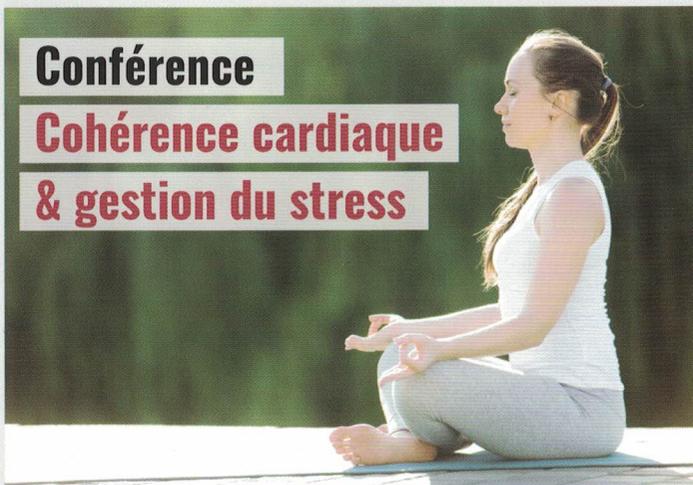
Noé déclare « Je remercie Dominique mon entraîneur, mais aussi le club. Nous avons beaucoup de chance d'avoir une infrastructure comme celle de Saint Mathieu de Trévières. L'équipement sera parfait quand il sera complété de l'aire de saut à la perche ».

Bravo Noé ! Une vraie graine de champion qui a la tête sur les épaules... ■



Conférence

Cohérence cardiaque & gestion du stress

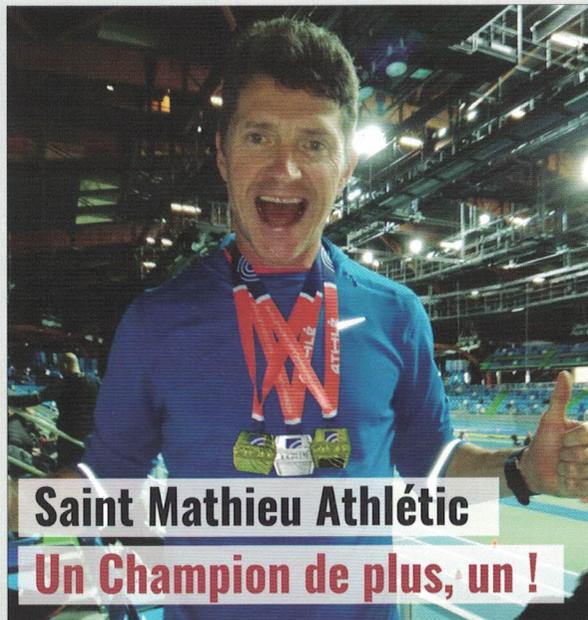


Dans le cadre de ses actions de prévention santé, le CCAS vous propose d'assister à une conférence sur la cohérence cardiaque le **jeudi 23 mai à 18h30 à la salle Jan Bonal**.

Organisée par la complémentaire santé Alptis, cette conférence est gratuite et ouverte à tous.

Proche de la méditation, la cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration pour réguler le système nerveux autonome, réduire les effets du stress et de l'anxiété sur notre organisme, contrôler ses émotions négatives et améliorer son sommeil. Rien que ça !

Gilbert Payan, formé à la cohérence cardiaque par l'Institut du Dr David O'Hare, vous détaillera les bienfaits de cette technique et répondra à toutes vos questions sur le sujet. Venez nombreux ! ■



Saint Mathieu Athlétic

Un Champion de plus, un !

Igor Popov, vétéran au Saint Mathieu Athlétic, vient de décrocher deux titres (60 m et 60 m haies) et un podium (200 m) aux championnats de France MASTER à Liévin.

Courant mars, il terminait également au pied du podium lors des championnats du monde en Pologne.

Toutes nos félicitations à Igor pour ces belles performances !

+ d'infos : stmathieuathletic.com