

Course hors stade

Sébastien est passé du 800 m aux 177 kilomètres !

Grand Raid du Golfe (177 km). Après la piste, la route, le trail, le Breillien Sébastien Jacob s'attaque pour la première fois, à 41 ans, au Grand Raid. Un sacré défi.

Il avait bien suivi à vélo son père, dans les années 80, lorsque ce dernier courait des semi ou des marathons. Mais Sébastien Jacob n'imaginait sûrement pas l'imiter quelques années plus tard.

« J'ai découvert l'athlétisme au collège, à Ploudalmézeau, avant de faire du foot jusqu'en cadets puis de prendre une licence à l'iroise athlétisme, raconte l'informaticien d'Ouest-France. Je faisais du 800 m et du 1 500 m, j'avais un niveau régional. » Amateur de cross mais « n'aimant pas trop la route », Sébastien Jacob a découvert le trail il y a dix ans, alors qu'il venait d'arriver au club de Pont-Réan/Guichen.



Sébastien Jacob s'élancera parmi les plus de 6 000 participants aux différentes épreuves de l'Ultramarathon.

riodes, le corps a l'habitude de se reposer, il va falloir gérer ces moments-là, bien s'alimenter. Mais ma crainte, c'est la chaleur, car si on n'a plus de jus au moment de partir... » Alors Sébastien a « découpé » sa course en fonction des ravitaillements pour éviter, aussi, une usure mentale.

« Ne pas passer deux nuits dehors »
L'idée lui est alors venue de s'attaquer au Grand Raid du Golfe. « 177 km, même pour un coureur averti, ce n'est pas anodin. Je n'ai jamais fait de course de plus de 18 h. J'avais fait le 87 km en moins de 11 h, mais là mon défi est de finir, si possible en moins de 30 h. J'aimerais bien ne pas passer deux nuits dehors (le départ est à 18 h) ! »



Après avoir couru 8 h lors du trail de l'Archange (58 km), dans la baie du Mont-Saint-Michel, fin mai, Sébastien Jacob espère cette fois terrasser son appréhension et le Golfe du Morbihan. Un sacré défi.

Le programme

Grand Raid (177 km). 900 participants. Départ de Vannes (port) vendredi à 18 h. Arrivée des premiers concurrents vers 11 h samedi à Vannes (esplanade du port).
Raid (87 km). 1 100 participants. Départ d'Arzon vendredi à 15 h. Arrivée des premiers concurrents vers 22 h 15 vendredi à Vannes.
Trail (56 km). 1 400 participants. Départ de Sarzeau samedi à 17 h. Arrivée des premiers concurrents vers 21 h samedi à Vannes.

Football

Lorient repêché ? Réponse aujourd'hui

La commission des agents se réunit ce matin pour étudier le dossier concernant Amiens et l'agent John Williams.

Dans le dossier, le triple rôle joué par John Williams ne semble faire aucun doute. Depuis son arrivée à Amiens en janvier 2015, l'agent de joueurs a, semble-t-il, cumulé les fonctions d'actionnaire, et surtout de directeur sportif du club picard.

ration Française, qui se réunit ce vendredi matin, sera chargée d'apporter une réponse à la question. Et pourrait, dans le cas le plus extrême, demander la rétrogradation d'Amiens en Ligue 2.

Comme nous l'avions révélé il y a deux semaines (voir notre article sur notre site : www.ouest-france/sport/football), Amiens, promu en Ligue 1, aurait donc enfreint les règlements. Reste maintenant à savoir à quelle sanction s'expose le club picard.

A quatre semaines de la reprise du championnat de Ligue 2 (le 28 juillet) et à cinq semaines de la reprise en Ligue 1 (le 4 août), la décision risquerait de bousculer le calendrier, surtout qu'Amiens pourra toujours faire appel, quelque soit la décision prise par la commission des agents.

Benjamin Lecomte à Montpellier, c'est officiel

Le gardien lorientais Benjamin Lecomte s'est officiellement engagé avec Montpellier, hier, pour une durée de quatre ans. Arrivé à Lorient à l'été 2009, le Parisien (26 ans) a d'abord été la doublure de Fabien Audard avant d'être prêt à Dijon

en Ligue 2 (saison 2013-2014) puis de devenir titulaire lors des trois dernières saisons. Au total, Benjamin Lecomte, dont le contrat avec le FCL courait jusqu'en juin 2019, a disputé 119 matches de Ligue 1 sous les couleurs lorientaises.

Texto

Tennis de table

Ligue des champions : du lourd pour Hennebont !

Le tirage au sort de la prochaine Ligue des champions avait lieu, hier, au siège de la fédération française. Hennebont, quatrième du championnat de France, est tombée dans la poule D. Les joueurs entraînés par Boris Abraham retrouveront les Allemands de Düsseldorf, les Polonais de Dziedlowo et les Danois de Roskilde.



Liam Pitchford (Hennebont).

Les équipes de la poule D. Hennebont : Pitchford (n°57 mondial), Q. Robinot (n°75), Nuytink (n°106). Düsseldorf : Boll (n°8), Fegerl (n°19), K. Karlsson (n°32), Kallberg (n°92). Dziedlowo : Wong Chun Ting (n°7), Kenta Matsudaira (n°18), Wang Yang

(n°61). Roskilde : Maze (non classé), Zhai Yujia (nc), Tromer (n°215).

Poule A : Orenbourg (Russie), Pontoise-Cergy (France), Grodzisk (Pologne), Sporting Lisbonne (Portugal). Poule B : Ekaterinbourg (Russie), Sarrebruck (Allemagne), Chartres (France), Eslovos (Suède). Poule C : Ochsenhausen (Allemagne), La Romagne (France), Ostrava (République Tchèque), Wels (Autriche).

Canoë-kayak

Ederm Le Ruyet participe, à partir d'aujourd'hui et jusqu'à dimanche, à la troisième manche de la Coupe du monde de slalom à Leipzig (Allemagne) sous les couleurs de l'équipe de France. Le céiste d'Inzinac-Lochrist est accompagné en C1 (canoë

monoplace) du champion olympique Denis Gargaud-Chanut, de Martin Thomas et du Lannionnais Jonathan Marc. Deux autres Bretons sont engagés en K1 : Sébastien Combout (Lannion) et Yves Prigent (Cesson Rennes).

Athlétisme

Le Morbihan en comité restreint

Championnats de France cadets-juniors. Onze Morbihannais seulement seront présents à Dreux ce week-end. Avec des espoirs de finale pour certains.

Parmi les 115 athlètes bretons qui participeront ce week-end aux championnats de France cadets-juniors à Dreux (Eure-et-Loir), onze seulement porteront les couleurs du Morbihan. La plus forte délégation sera conduite par Athlé Pays de Vannes qui alignera cinq athlètes dans six épreuves.

avec la septième performance sur le 10 km marche avec un chrono de 48'03". Au 2 000 m steeple cadet, le Vannetais Jean-Louis Bouric, avec ses 6'19"09 réalisés lors des championnats départementaux, peut avoir une belle carte à jouer et surtout abaisser son record personnel.

Onzième au bilan, le junior Alan Bocher (AP Vannes) aura à cœur de se surpasser au-delà de son record à la hauteur (2,03) m réalisé lors des championnats du Morbihan. Ce jour-là, il avait amélioré sa marque de cinq centimètres. Dans un grand jour, il

peut renouveler cet exploit !

Les qualifiés morbihannais. Cep Lorient : Steven Le Meur (10 000 m marche). AP Vannes : Valentine Le Nézet (100 et 200 m), Emmanuelle Le Tertre (3 000 m), Hugo Morvan (110 m haies), Jean-Louis Bouric (2 000 m steeple), Alan Bocher (hauteur). AP L'Orient : Lucie Le Brech (100 m), Rémy Zig (200 et 400 m), Florian Le Pallec (5 000 m), Kirwan Le Galludec (10 000 marche). AP Pontivy : Georget Pontillo (800 m).



La cadette Valentine Le Nézet (AP Vannes) doublera 100 et 200 mètres.

SPÉCIAL JEUX © RCI JEUX

Mots fléchés - N° 1709

Sudoku - N° 1709

Mots croisés - N° 1709

Solutions

Grid for Mots fléchés crossword puzzle with clues in French.

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

Fubuki puzzle grid with numbers and circles.

Grid for Mots croisés crossword puzzle with clues in French.

Horizontalement : 1. Ressembler (s'). 2. Dépression en montagne. Début de preuve. 3. Rapide aller-retour. Nullité sur l'échiquier. Qui reste sans réponse. 4. Saint fêté le 6 décembre. Symbole de l'étain. 5. Empereurs de Russie. Habitation rudimentaire. 6. C'est le premier venu. Ondulées, sur les toits. 7. Complément d'histoire. Refuges des aiglons. 8. Accords tacites. 9. Qui dynamise. 10. Tissus en laine. Du concentré.

Solutions for Sudoku and Fubuki puzzles.

Advertisement for 'SPÉCIAL JEUX' magazine featuring a 100 puzzle and other games.