

ÉDITION

2020



BRETAGNE^{BE}

Les
Métropolitaines
de Rennes / Saint-Grégoire (35)



RF



Les
Métropolitaines
de Rennes / Saint-Grégoire (35)



18 & 19 JANV. 2020

Les Métropolitaines, le temps des mots ...



Par Jean-Pierre Pen,

Président de l'association Les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire.

Les Métropolitaines : une atmosphère conviviale

“ C'est désormais devenu une habitude chaque 3^{ème} dimanche de janvier Les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire lancent la saison des courses hors stade.

Cette année encore, vous étiez quelque 4000 coureurs, dont près de 2000 femmes, à participer à ce rendez-vous de la course à pied en Bretagne. Au-delà de l'objectif « chrono », l'esprit et les valeurs véhiculés par Les Métropolitaines font de ce rendez-vous un grand moment de sport et de convivialité.

Un tel succès et une telle organisation ne pourraient être rendus possibles sans le précieux soutien des partenaires qui s'investissent à nos côtés pour faire de ce moment une grande fête du running. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés.

Ces remerciements vont également aux quelque 300 bénévoles et aux services de la ville de Saint-Grégoire qui déploient une énergie admirable pour faire de ce week-end de sport une réussite.

Merci enfin à notre marraine Stéphanie Gicquel, aventurière de l'extrême, ultra-traileuse et membre de l'équipe de France d'athlétisme et dont la présence aura été particulièrement appréciée.

Bonne lecture à vous ! ”

Jean-Pierre Pen



Par Stéphanie Gicquel,
exploratrice, auteur, speaker,
membre de l'équipe de France d'athlétisme (ultra-fond),
marraine de la 25^{ème} édition des Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire.



“ Pour cette 25^{ème} édition, les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire ont une nouvelle fois fait honneur aux valeurs de partage, de convivialité, de performance, de solidarité, et continué à promouvoir le sport féminin. Bien plus qu'un soleil d'hiver omniprésent, l'effervescence du départ, l'effort de chaque relance et cette ultime accélération dans la dernière ligne droite ont réchauffé les corps et les cœurs. Les Métropolitaines donnent ainsi à chacun la possibilité d'aller chercher sa victoire, ensemble. De vivre une belle aventure.

Car l'aventure commence lorsqu'on pose un pied en dehors de sa zone de confort, lorsqu'on essaie d'aller un peu plus loin, un peu plus vite, qu'on ose changer son regard et sa pratique. Cette aventure-là est une clé pour continuer à grandir, toujours, à s'accomplir.

Le plus important, c'est d'oser faire ce premier pas.

Des pas, j'en ai fait des millions lors de mon expédition à travers l'Antarctique. 2.045 kilomètres en ligne droite, et tellement plus en tenant compte de toutes les crevasses que j'ai dû contourner. Chaque pas a été un effort anonyme, souvent douloureux, pour atteindre l'objectif à la seule force des bras et des jambes. Je garde intact en mémoire le souvenir de chacun de ces pas, avec la conviction que le plus important n'a pas été le premier pas sur les glaces de l'Antarctique, ni le dernier après 74 jours de marche, ni même le pas fébrile en arrière pour ne pas sombrer dans une crevasse enneigée. Le plus important, c'est celui que j'avais fait quelques années auparavant, quand j'ai décidé de m'engager dans ce projet et de construire cette expédition.

Ce pas qui rend possible tous les autres et qu'il appartient à chacun de réaliser pour devenir le pionnier de sa propre vie. ”

Stéphanie Gicquel





LES SAMEDIS VIVALTO

Proposés chaque samedi de mi-novembre jusqu'au dernier week-end avant la course, les SAMEDIS VIVALTO ont de nouveau connu un réel succès. Ces séances de coaching, animées par Hugo Mamba (ancien athlète de haut niveau et directeur sportif du Stade Rennais Athlétisme), rassemblaient des sportifs de tous niveaux. En moyenne une soixantaine de runners - en très grande majorité des femmes - y ont participé tout les samedis en vue de préparer les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire. Chaque séance spécifique, sur une heure, était suivie de 30 minutes de sophrologie animées par Virginie Saxer, sophrologue chez Vivalto Sport, CHP de St Grégoire.

 VIVALTO SPORT



Pendant 4 mois, sous la houlette de VIVALTO SPORT, Virginie, Armelle, Valérie et Anne-Marie ont préparé La Grégorienne Grand-Quartier. Pour ces 4 drôles de dames, ce fut 4 mois d'efforts, 4 mois d'émotions et de rencontres avec, pour toutes, un seul et même objectif : vaincre La Grégorienne Grand-Quartier !



À CHACUN SA VICTOIRE !





UNE DEMARCHE SOLIDAIRE

Tout au long du week-end, que ce soit lors de la marche, des courses ou à travers les allées du "Village" situées dans le Cossec, les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire se veulent aussi solidaires avec plusieurs associations à but caritatif :

- Fa Thi' Breizh - Les Marcel -
- Haroz -



YA THI' BREIZH

Créée en 2013 par El Kabir PENE, ancien basketteur de l'Union Rennes Basket 35, YA THI' BREIZH est une association à vocation humanitaire et culturelle. Afin de venir au soutien de l'enfance et la jeunesse du Sénégal, son activité s'articule autour de trois grands pôles: l'éducation, la santé et l'environnement.

www.yathibreizh.org



LES MARCELS A PLESCOP

L'association « Courir, Marcher pour Donner » est née en 2013, sur l'idée de plusieurs hommes qui se sont rencontrés lors de l'après-course de la Vannetaise. L'objectif de l'association est de sensibiliser à la prévention des cancers masculins, en particulier du cancer de la prostate, en organisant une course-marche.

www.lesmarcelsaplescop.fr

L'ASSOCIATION HAROZ
SE DONNE POUR MISSION DE FAIRE VENIR
DES SUPER-HÉROS
AUX CHEVETS DES ENFANTS HOSPITALISÉS,
POUR LEURS DONNER UNE PARENTHÈSE
DE RÊVE, DE JOIE ET DE BONHEUR
EN ESPÉRANT LAISSER DE JOLIS SOUVENIRS
JUSQU'À NOTRE PROCHAIN PASSAGE !



www.haroz.fr

Rennes Métropole

Les Métropolitaines courent vers l'excellence

Plus de 4 000 participantes ont couru sur le parcours "100% 100% 100%" de Rennes Métropole. Les coureuses ont couru sur le parcours "100% 100% 100%" de Rennes Métropole. Les coureuses ont couru sur le parcours "100% 100% 100%" de Rennes Métropole.



Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines

Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines. Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines. Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines.



Elles ont fait... Ça de bien belle manière !

Elles ont fait... Ça de bien belle manière ! Elles ont fait... Ça de bien belle manière ! Elles ont fait... Ça de bien belle manière !

Sports

Les Métropolitaines, événement incontournable

Les Métropolitaines, événement incontournable. Les Métropolitaines, événement incontournable. Les Métropolitaines, événement incontournable.



Les Métropolitaines sur l'asphalte samedi 18

Les Métropolitaines sur l'asphalte samedi 18. Les Métropolitaines sur l'asphalte samedi 18. Les Métropolitaines sur l'asphalte samedi 18.



Rennes Métropole

Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines

Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines. Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines. Elles sont prêtes à relever le défi des Métropolitaines.



Rennes Métropole

Les Métropolitaines ancrées dans la solidarité

Les Métropolitaines ancrées dans la solidarité. Les Métropolitaines ancrées dans la solidarité. Les Métropolitaines ancrées dans la solidarité.



Stefan Gavri illumine les Métropolitaines

Stefan Gavri illumine les Métropolitaines. Stefan Gavri illumine les Métropolitaines. Stefan Gavri illumine les Métropolitaines.



Course hors stads

Course hors stads. Course hors stads. Course hors stads.



Les Métropolitaines

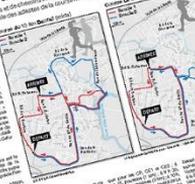
Les Métropolitaines. Les Métropolitaines. Les Métropolitaines.



Rennes Métropole

Plus de 4 000 coureurs attendus aux Métropolitaines

Plus de 4 000 coureurs attendus aux Métropolitaines. Plus de 4 000 coureurs attendus aux Métropolitaines. Plus de 4 000 coureurs attendus aux Métropolitaines.




LA COURSE EN RÉSUMÉ



Les chiffres :

2258 coureurs à La 10km Daunat  dont 477 femmes

1434 coureuses à la Grégorienne Grand Quartier 

383 jeunes coureurs à la BK Kid 

300 marcheurs à la balade familiale 

307 bénévoles 

23 partenaires 

3 coachs pour les entrainements 

1 grand soleil d'hiver 

3 actions solidaires :
donner du sens aux Métropolitaines 

Les vainqueurs :

 **10km Daunat**
Stéphan GAVRIL **00:29:59**

 **La Grégorienne Grand Quartier**
Manon CREFF **00:27:55**

Les stats :

3692 classés sur l'ensemble des deux courses dont **52%** de femmes. Au total, **+ 8%** vs 2019.

- > 10km Daunat + **21%**
- > **81%** de coureurs Bretiliens
- > **30 départements**, autres, représentés par au moins 1 coureur
- > **5 nationalités**.

12264 contacts qualifiés dans la base

95362 emailings adressés = **19 campagnes**

- > **6600** SMS transmis

3 actions solidaires...

- > donner du sens aux Métropolitaines.

Stratégie sur les réseaux sociaux soutenue avec des publications programmées tous les deux jours.







LES BÉNÉVOLES

307 bénévoles
au cœur de l'événement

TOUJOURS AVEC LE SOURIRE



-  Amath Clisse Merci aux bénévoles, super ambiance et super organisation à l'année prochaine
J'aime · Répondre · 3 sem
-  Géraldine Le Meur Bravo, super organisation, super ambiance !
J'aime · Répondre · 3 sem
-  Cathy Tréviën Super organisation et mention spéciale pour avoir eu l'idée d'organiser une garderie pour les enfants.merci aux 2 bénévoles nounou 🙌 qui ont permis aux parents de courir/ret merci à l'ensemble des bénévoles 🙌
J'aime · Répondre · 3 sem
-  Florence Lahaye Bravo c'était génial, belle organisation, beau temps et incroyable ambiance. Merci merci
J'aime · Répondre · 3 sem





19
JANV.



LA BK KID

Courses enfants
850m - 1km - 3 km
383 Kids

GRAINES DE CHAMPIONS







Une première médaille
et la relève est assurée !





19
JANV.



LE 10 KM DAUNAT



Label National / 10 km
2258 coureurs classés
dont 477 femmes
3^{ème} 10 km breton

LE CLASSEMENT 2020



- | | |
|----------------------|--------|
| 1. Stéphan GAVRIL | 29'59" |
| 2. Legese DADI | 30'13" |
| 3. Gudisa AYANOM | 30'14" |
| 4. Hamza EL OUARDI | 30'16" |
| 5. Abraham NIYONKURU | 30'31" |

1^{ère} féminine :

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. Betty KEN MURUNGI | 35'24" |
|----------------------|--------|



10 km Daunat

EST
E
AIRE



GRAND OUEST
BANQUE
POPULAIRE



GRAND OUEST
BANQUE
POPULAIRE



19 Janvier 2020





A quelques minutes du départ, derniers instants de concentration.









COURONS
POUR
LA PLANÈTE

JANIS



Avec deux boucles à parcourir, le premier passage sur la ligne d'arrivée voyait une densité de coureurs impressionnante au coeur du peloton.

Pas étonnant, fort de 2258 athlètes à l'arrivée, le 10km Daunat a fait "carton plein".



Arrivée victorieuse pour
Stéphan Gavril !
Une nouvelle fois, le plateau
"Elite" de ce 10km Daunat
était de très haut niveau.





BLOT
IMMOBILIER

 Vandemoortel

18
VILLAUME

ES
INE
soul
les
TAP
SOLUS
lle & Vitaire
LE DÉPARTEMENT



Sur 2258 participants, le 10km Daunat comptait aussi 477 femmes, et de la bonne humeur...






**GRAND
QUARTIER**
110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
RENNES - ST GREGOIRE
www.grandquartier.com


quest
france


Saint-Gregoire


VEOLIA


INTRA





19
JANV.



GRAND
QUARTIER

LA GRÉGORIENNE

by Les Métropolitaines

Course féminine / 7,5 km

1434 femmes classées

LE CLASSEMENT 2020



- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Manon CREFF | 27'55" |
| 2. Lauriane CLOSIER | 28'05" |
| 3. Anne-Sophie LESCOP-MAYEUR | 28'07" |
| 4. Anna-Aël LE GUERN | 28'26" |
| 5. Vanessa JOURDAN | 29'04" |





Depuis l'édition 2018, c'est depuis le siège de la BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST, partenaire majeur et historique des Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire, que s'élancent les courses des adultes. Et comme il est de tradition, c'est l'équipe d'AQUATONIC qui s'est chargée de l'échauffement collectif de La Grégorienne Grand Quartier.









ouest
france



BLOT
IMMOBILIER

BLOT
IMMOBILIER

GRAND QUARTIER
110 BOUTIQUES
110 RESTAURANTS
110 SERVICES

2999

2447

U.M.A.
3076

2390



CON-VI-VIA-LI-TE,
voilà bien un des maîtres-mots de ces
Métropolitaines de Saint-Grégoire.







Avec cette belle victoire, Manon Creff inscrit pour la première fois son nom au palmarès de La Grégorienne Grand Quartier.

Elle devance Lauriane Closier et Anne-Sophie Lescop-Mayeur.





DAUNAT

Croquons chaque instant !



GRAND
QUARTIER

110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
RENNES - ST GRÉGOIRE

mongrandquartier.com



GRAND
QUARTIER

110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
RENNES - ST GRÉGOIRE

mongrandquartier.com

10 RESTAURANTS
RENNES - ST GRÉGOIRE
mongrandquartier.com






GRAND QUARTIER
110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
1000000 de visiteurs
www.grandquartier.com 09 9


GRAND QUARTIER
110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
RENNES - ST GRÉGOIRE
www.grandquartier.com 09 9





Défi pour les unes, moment de partage pour les autres,
la dernière ligne droite menant à l'arrivée est toujours
un moment de bonne humeur, de joie, d'émotion.





Les Métropolitaines, à l'heure des trophées

Comme il est de tradition, à chaque course sa remise des trophées.

Que ce soit pour La Grégorienne Grand Quartier ou le 10km Daunat, c'est un moment très attendu par tous les lauréats et leurs dauphins.

Hommes, femmes, élites, cadets, juniors, espoirs et masters, tout le monde y a le droit.



Les trois premières femmes de La Grégorienne Grand Quartier : au centre, la lauréate Manon Creff avec à sa droite Lauriane Closier, et à sa gauche Anne-Sophie Lescop-Mayer.





Quelques podiums du 10km Daunat. A gauche, les trois premiers hommes avec au centre Stéphane Gavril (1^{er}), à sa droite Legese Dadi (2^{ème}) et à sa gauche Gudisa Ayanom (3^{ème}). En bas, au centre, la première féminine Betty Ken Murungi entourée par Marion Guillemain (2^{ème}) et Hayet Feratiah (3^{ème}). Ci-dessous, remise du trophée de la première entreprise décerné à LOXAM.







L'APRÈS MÉTROPOLITAINES

SALLE LE COSEC

- Stands
- Masseurs
- Buffets
- Cadeaux
- Dj set
- Dégustations...



UNE AMBIANCE FESTIVE ET CONVIVIALE





Au-delà des lignes de départ et d'arrivée, le COSEC se révèle être le centre névralgique des Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire.



Retraits des dossards, rencontres avec les exposants, remises des lots, kinés, ravitaillement d'après-course, tout le monde s'y retrouve.





Les Métropolitaines, saluent ses partenaires et amis...

Voilà maintenant de nombreuses années que chaque samedi soir, veille de courses, Jean-Pierre Pen et son équipe convient partenaires, élus, exposants et courses amies à l'Espace Chateaubriand à Saint-Grégoire afin de les remercier pour leur soutien de chaque instant. L'occasion aussi pour tout le monde de rencontrer Stéphanie Gicquel, marraine de cette édition, les athlètes "élites" ou encore les associations caritatives pour lesquelles Les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire se mobilisent. Le tout mis en musique par la "Fansmare" pour une soirée festive et conviviale.





www.lesmetropolitaines.fr

Conception et réalisation: Yves Mainguy pour l'association Les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire

Couverture: Agence Dumas & Associés avec le concours de Vincent Dogna, artiste

Photographies: Yves Mainguy - Association Les Métropolitaines de Rennes / Saint-Grégoire - Ronan Andro

Tous droits réservés / Reproduction interdite

MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LEUR ENGAGEMENT



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



RENDEZ-VOUS POUR L'ÉDITION 2021 !

pour fêter les 15 ans de la Grégorienne et les 25 ans de la Daunat



Les
Métropolitaines
de Rennes / Saint-Grégoire (35)



www.lesmetropolitaines.fr