

## Portrait Élias Jabir

Élias, cadet 2<sup>ème</sup> année, bien que licencié depuis seulement 3 ans a réalisé des performances d'un très bon niveau, mais alors qu'il aurait pu participer à trois reprises aux championnats de France, il n'en a fait aucun... Voici le déroulé de ces 3 années.

1<sup>ère</sup> saison : minime 2<sup>ème</sup> année (septembre 2017) - 1 ou 2 entraînements par semaine :

Cross : 1<sup>er</sup> cross le 17 décembre à l'USM : 3<sup>ème</sup> puis 2<sup>ème</sup> aux départementaux du 7 janvier dans le borbier de Montval.

31<sup>ème</sup> / 151 aux Pré-France de Romorentin.

Piste : 1 000 m : 2'52"65 pour son premier le 29 avril 2018

puis : 2'50"05 le 2 juin aux régionaux

2'49"16 en équip'athlé le 24 juin

et 2'49"01 le 14 octobre en finale nationale équip'athlé.

2<sup>ème</sup> saison : cadet 1<sup>ère</sup> année (3 entraînements par semaine au printemps 2019)

Cross : 3<sup>ème</sup> à St Mars la Brière et Montfort le Génois

blessé de décembre à fin mars (1<sup>ère</sup> participation aux France de Cross qui s'envole)

Piste : 1 500 m : 4'30"48 le 28 juin

4'18"73 en octobre

800 m : 2'08"18 le 12 avril

2'06"28 le 1<sup>er</sup> juin

et 2'01"80 le 16 juin aux Régionaux

3<sup>ème</sup> saison : cadet 2<sup>ème</sup> année (5 entraînements par semaine en été 2020)

Cross : 1<sup>er</sup> à St Mars

8<sup>ème</sup> à Allonnes

Champion départemental à Allonnes dans un sprint mémorable !!

11<sup>ème</sup> aux Régionaux

35<sup>ème</sup> aux Pré-France : qualifié aux Frances de Montauban ... Annulés Covid !!

Piste : pause/entretien jusqu'à début juin puis reprise avec 4 entraînements en juillet- août et 5 en septembre -octobre : objectif : qualification aux France des 17/18 octobre sur 800 ou 1 500 m.



2'02"44 sur 800 le 22 août aux Sables d'Ollonne  
4'07"48 sur 1 500 le 30 août à Saumur  
1'59"08 le 19 septembre à Coulaines  
**4'07"17** le 26 septembre à Coulaines  
et enfin **1'58"19** le 4 octobre aux régionaux de Nantes.

Qualifiable sur 800 et 1 500, nous apprenons l'annulation des Frances 4 jours avant !!!

3<sup>ème</sup> possibilité de participer aux Championnats de France annulée...

Son chrono sur 800 vaut 806 pts à la table hongroise ce qui donne les équivalences suivantes :

11"28 au 100m, 2'33"37 au 1000m, 31'49"77 au 10 000m, 2h31'43" au marathon mais  
aussi 1m88 en hauteur ou 6m45 en longueur !!

Sa motivation est intacte et nous retrouverons Élias en cross cet hiver et au printemps sur piste pour sa 1<sup>ère</sup> année en junior.