

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



# SAISON 2019/2020



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



*SAISON 2019/2020*



**Aquathis**

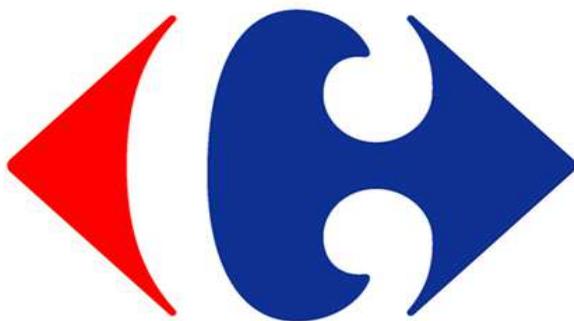
*l'énergie de votre confort*

Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



*SAISON 2019/2020*



**Carrefour**

# Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



Année particulière pour le Quimper Footing Loisirs, ainsi que pour tous les autres clubs.

Malgré cette situation, nous avons quand même pu représenter nos couleurs en ce début de saison, notamment en organisant notre course fétiche « les Boucles du Steir ».

Le coronavirus nous a contraint à suspendre nos entraînements durant 3 mois (Mars-juin). Nous avons pu les reprendre durant l'été en respectant les gestes barrières et le port du masque.

Mais aujourd'hui, le deuxième confinement nous oblige à suspendre de retour nos sorties collectives.

Il nous faut attendre l'année prochaine maintenant !



# Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



Un bon départ de La vague rouge, début de saison !!



*Filet bleu*  
*15/09/2019*

*17 Participants*  
*14 Km*



*Trail de Plomelin*  
*20/10/2019*

*44 Participants*  
*10 Km et 21 Km*



*Le KUNT*  
*31/10/2019*

*35 Participants*  
*15 Km*

# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



## Début du Challenge CUBA



*Cast Hell Trail 29/09/2019*

*17 Participants*

*13 Km et 28 Km*



## Début challenge Penn Ar Bed



*Foulées Douarneniste 19/01/2020  
29 Participants 10 Km ( Club le plus  
représenté)*



## Début challenge Armor Argoat



*Trail de Trévarez 09/02/2020*

*19 Participants*

*13 Km et 22 Km*



# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



## Le QFL à bon cœur

Courses en soutien de la lutte contre le cancer du sein



*Odyssea Brest*

*08/09/2019*



*Kemper'ose*

*06/10/2019*

## Parenthèse Allemande

Séjour chez nos amis Allemands à Remscheid dans le cadre du jumelage avec Quimper



*Participation a la Röntgenlauf 27/10/2019*

*12 Participants*

*21,1 Km et marathon en relais a 3*



# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Accueil de nos voisins Allemand dans « notre » Bretagne.

Séjour quelque peu perturbé suite à l'annulation de l'épreuve du semi marathon Locronan Quimper. En cause, l'évolution de la crise sanitaire du au Covid19.

*Entraînement du coté de Penmarc'h (08/03/2020)*



# Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



Depuis 3 ans déjà, le QFL organise un trail au profit du Téléthon. Toujours autant de participants se réunissent pour cette bonne cause.



*Trail de nuit pour une distance d'environ 10 km, Penhars (6/12/2019)*

*Trail de jour, même distance, Braden (7/12/2020)*



# Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



Nous nous engageons aussi auprès de carrefour durant leur parade de Noël. En leur proposant un renfort de bénévoles.  
(15/12/2019)



# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le 23 Février a eu lieu les 7<sup>ème</sup> Boucles Du Steir !  
Malgré une météo capricieuse les coureurs et le public étaient présent ! Pour le bonheur de tout le monde ! Un beau spectacle comme chaque année !



# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



## La presse en parle !!

Le Télégramme - lundi 4 novembre 2019

### Jumelage. Douze Quimpérois ont couru à Remscheid



*Douze coureurs et membres du jumelage Quimper-Remscheid (en Allemagne) et adhérents au Quimper Footing Loisirs sont rentrés, jeudi, en Bretagne après avoir participé, le dimanche 27 octobre, à la course Röntgenlauf (du nom de l'inventeur des rayons X). Depuis 2001, des coureurs de Remscheid se rendent à des courses quimpéroises, comme le semi-marathon Locronan-Quimper. En retour, les membres du comité de jumelage, avec à leur tête le président Philippe Louarn, ont fait la route jusqu'en Allemagne pour un semi-marathon et des relais. Les Quimpérois ne sont pas montés sur le podium en 2019 mais ils participeront de nouveau en 2020.*

Ergué-Armel Le Télégramme - lundi 4 novembre 2019

### Footing Loisirs. Le club a rechaussé ses baskets

Les adhérents du Quimper Footing Loisirs (QFL) ont été invités, dimanche matin, à un « décrassage » suivi d'une présentation de l'année à venir avec le pot de l'amitié. Deux groupes ont quitté le Braden, le premier à 9 h pour une « balade » de 12 à 13 km, le second vers 9 h 30 pour 8 à 10 km. Les inscriptions au QFL se sont closes jeudi soir. Souriant, le président Philippe Emig a annoncé, dimanche midi, 31 nouveaux adhérents et 197 licenciés. Il a rappelé brièvement l'historique de l'association, avec ses objectifs et ses activités autour de la course de loisir. Lui-même venait de rentrer de Remscheid où il avait participé à la « Röntgenlauf ».

La saison passée, le groupe s'était rendu à Marrakech pour une course. Cette



*Ils étaient une quarantaine d'adhérents dimanche matin à la reprise au QFL.*

année, il devrait participer au Trail de La Flora, à Saint-Alban (22). Avant le pot de l'amitié, Jérôme Le Guen a présenté les nouveaux maillots et vêtements du club. Il a beaucoup insisté

sur l'absolue nécessité de porter le gilet jaune et la lampe frontale lors des sorties nocturnes. « Il y va de notre sécurité », a-t-il précisé. L'assemblée générale est prévue le 14 décembre.

# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



## Ergué-Armel Quimper footing loisirs. Entraînement à Loctudy

Le Télégramme - mardi 19 novembre 2019



Les adhérents du Quimper footing loisirs trouvent, à la mer, un air vivifiant. Pour la reprise des entraînements, le président, Philippe Emig a proposé, dimanche matin, à une quarantaine de coureurs de se rendre à Loctudy. En fonction de la préparation de chacun, un circuit de 10 km ou de 13 km était proposé, avec départ le long de la cote et retour par les terres... Mais collation pour tous à l'arrivée !

## Quimper footing loisir : des coureurs au grand cœur

Le Télégramme - 17 décembre 2019

Le Quimper Footing Loisir (QFL), association de loisir, se distingue d'année en année en s'investissant dans des actions envers les malades.

Ainsi à l'issue de chaque épreuve « Les Boucles du Steir », une partie des bénéfices, la recette de la marche est reversée à l'association Loisirs pluriel. Par ailleurs, pour aider à lutter contre les maladies du sang, le QFL prend une part prépondérante dans les Boucles de l'Espoir, une course d'une semaine en faveur de Leucémie Espoir.

Le QFL, fort de 197 licenciés, tenait son assemblée générale, samedi soir, dans les salons de l'hôtel Océania, en présence d'Alain Guillou, adjoint aux sports. Environ 95 membres avaient fait le déplacement.

La soirée a débuté par un diaporama humoristique retraçant l'année écoulée, avant qu'Alain Guillou ne réponde aux questions. Ont été évoqués : le problème de la piste à Penvillers, l'attribution des

plages d'utilisation des installations sportives de la ville, la nouvelle Maison des associations et la location d'un espace.

Pour l'année à venir et après avoir approuvé les comptes, l'assemblée convenait d'un entraînement hebdomadaire, du renforcement mus-

culaire, d'une sortie familiale, d'un voyage à Marrakech et de sorties trail de nuit ainsi qu'à la participation aux trails des Garclaux (56), du Verger (35) et de Ploemeur (56). L'intégralité du conseil d'administration a été reconduite en fin de séance.



95 personnes ont assisté à l'assemblée générale de Quimper footing loisirs dans les salons de l'hôtel Océania.

# Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



## Pas de rois au Quimper footing loisirs



Publié le 12/01/2020

### Le télégramme

Philippe Emig, le président du Quimper Footing Loisirs, tient à l'aspect convivial de son club de 197 coureurs. Ce dimanche matin, une cinquantaine d'adhérents ont participé à une séance de décrassage d'une petite dizaine de kilomètres, jusqu'au Moulin vert, à partir de la nouvelle maison des associations.

Épiphanie oblige, à l'issue de ce galop d'entraînement, un verre de cidre à été servi avec la galette des rois. Et il avait été décidé que c'était aux rois de nettoyer la salle...

mais personne n'a trouvé de fève ! Pas de tête couronnées donc mais un bel élan de solidarité pour nettoyer la salle

## Le Télégramme - Locale Quimper - 25 février 2020

Mardi 25 février 2020



475 coureurs aux Boucles du Steir

Quatre-cent-soixante-quinze coureurs ont pris part, dimanche, aux septièmes Boucles du Steir, organisées par le Quimper Footing Loisirs et comptant pour le Challenge Pen-ar-Bed. Après deux boucles de 5 km courues sous le crachin et en suite treizième de minutes pour les hommes, c'est, sans grande surprise, Arnaud Sizorn qui s'est imposé chez les hommes, devant Erwan Richard et Quentin Delais. Béatrice Osty a terminé 1<sup>re</sup> chez les femmes, devant Valentine Huault et Maryline Sizorn. Une centaine d'enfants ont aussi pris le départ des courses qui leur étaient réservées.

Lundi 24 février 2020

### COURSE HORS STADE

## Osty et Sizorn s'imposent

Foulées du Steir, à Quimper

1'20"

Quatre-cent-cinquante coureurs ont participé, dimanche en milieu d'après-midi, aux Foulées du Steir à Quimper. Béatrice Osty (Quimper Athlétisme) et Arnaud Sizorn (Run and Swim Quimper) se sont imposés à l'issue de cette course de 10 km disputée sous une pluie fine. « Je suis venue ici afin de préparer les championnats de France de cross », a glissé après sa victoire confortable, Béatrice Osty. Dès le départ, l'athlète du Quimper Athlétisme a pris la tête de course. Au fil des kilomètres, elle a creusé un écart important sur une de ses anciennes co-équipières du club quimpérois, « Valentine Huault ». « Je fais mes études à Lille et, du coup, je suis actuellement licenciée au club de Villeneuve-d'Ascq », a-t-elle expliqué. « Je viens de gagner les Pré-France de cross qui ont eu lieu à Anzin dans le Nord ». Au final, l'écart entre les deux jeunes femmes dépassait

### Sizorn renoue avec la victoire

Arnaud Sizorn (Quimper) et Erwan Richard (JS Bannalec) se sont rendus coup pour coup durant une grande partie de la course. Ce n'est qu'au septième kilomètre qu'Arnaud Sizorn est parvenu à prendre quelques longueurs d'avance sur le Bannalecois. Dès lors, le lauréat du Challenge Pen-ar-Bed 2019 ne pouvait plus être battu. « Pourtant, à l'échauffement je n'avais pas de bonnes jambes », a réagi le Quimpérois. « C'est la première fois que je gagne ici. J'ai souvent été sur le podium, mais jamais sur la première marche ». Après sa deuxième place obtenue à Douarnez, il y a quelques semaines, Arnaud Sizorn s'installe en tête du Challenge Pen-ar-Bed 2020. Un challenge dont les foulées du Steir sont la deuxième étape.



Arnaud Sizorn, tout sourire à l'arrivée, dimanche à Quimper, a parfaitement maîtrisé son sujet. Photo Pierre Charidon

ERGUE-ARMEL

Le Télégramme - mardi 10  
mars 2020

## Onze coureurs venus de Remscheid accueillis au Braden

● Les relations avec les coureurs de Remscheid sont nées fin 2001. Ils étaient une dizaine aux Foulées du Braden et les coureurs du club quimpérois avaient participé, en retour, à la « Röntengelauf » à Remscheid. Après les foulées du Braden, ils ont enchaîné avec Les Boucles du Steir et le semi-marathon de Locronan. Pour rejoindre Quimper, ils louent habituellement un minibus et prennent une voiture particulière. Comme les années précédentes, ils ont parcouru, cette année, les 1 050 km qui les mènent à Quimper

en sachant que le « semi » est annulé.

Philippe Louarn, coureur du QFL (Quimper footing loisirs) et président du jumelage, leur a donc proposé de participer, dimanche, à un « petit footing » d'une vingtaine de kilomètres. Le départ a été donné au pied du phare d'Eckmühl, puis direction le port de Saint-Guérolé, les rochers, Pors Carn et la Torche, un endroit mythique pour les visiteurs d'outre Rhin. Un ravitaillement et un pique-nique ont rassasié les participants.



Partis vendredi, à 20 h de Remscheid, onze coureurs ont été accueillis, samedi, à 10 h, au Braden, par les membres du QFL pour un copieux petit-déjeuner.

Publié le 03 juillet 2020 à 12h12 Modifié le 05 juillet 2020 à 18h27

## Footing loisir remet 500 € à Céline et Stéphane - Leucémie espoir



André Le Moustader, Dan ar Braz et Louis Cooms, de l'association Céline et Stéphane - Leucémie espoir, reçoivent le chèque des mains de Philippe Emig (5e à partir de la droite), le président du QFL.

Philippe Emig, président du Quimper Footing loisir (QFL), a remis 500 € aux représentants de l'association Céline et Stéphane - Leucémie espoir, jeudi soir. Selon une tradition bien établie, le QFL vient en aide à l'association œuvrant auprès des malades atteints d'une maladie de sang.

Cette année, juste avant le confinement, le QFL avait organisé les Boudes du Stéir au Moulin-Vert, un événement auquel avaient participé près de 500 coureurs. En remettant ce chèque, Philippe Emig a rappelé la vocation altruiste du dub qui vient aussi en aide aux P'tits Doudous, à la Banque alimentaire et à la Croix-Rouge. André Le Moustader, cofondateur de l'association Céline et Stéphane - Leucémie espoir et père de Stéphane, a remercié l'assemblée et demandé une pensée pour André Civray, le père de Céline.

Devant une assemblée émue, Dan ar Braz, parrain de l'association, a lu un poème de Stéphane Le Moustader, retrouvé après sa mort. Il se termine ainsi : « Vous savez la vie est dure quand on est seul », lui qui avait été si entouré jusqu'à l'issue fatale.

# Quimper Footing Loisirs

*La course à pied en toute convivialité*



Toute l'équipe du Quimper Footing Loisirs vous remercie pour votre soutien et pour l'intérêt que vous portez à notre association !

