



LES MOTS DU PRESIDENT

Les mois se suivent et se ressemblent... Toujours aucune visibilité sur les prochains mois en termes de compétitions et toujours des contraintes horaires sur la pratique de nos séances d'entraînements en raison du couvre-feu.

Mais nous avons réussi à maintenir nos séances pour les adultes le mardi midi/après-midi et le jeudi midi ainsi que pour les enfants le mercredi et le samedi après-midi. Nous pourrons continuer nos séances pour les adultes pendant cette période de vacances scolaires et retrouver les jeunes à la rentrée scolaire.

Nous voyons donc lors de cette période compliquée que la vie de notre club ne passe pas forcément par des compétitions, c'est aussi du lien social, de la convivialité lors des entraînements collectifs comme lors de cette séance à Poissy à découvrir dans cette Newsletter.

Bravo à tous pour votre engagement dans votre pratique sportive sans avoir d'objectifs de compétitions et encore merci à nos entraîneurs pour leur flexibilité et leurs investissements sans faille.

Mais je suis sûr qu'à l'automne, nous pourrons retrouver les courses et que nos projets vont se réaliser comme le cross international de Sartrouville.

Vincent

L'ESS se projette vers l'avenir, en s'engageant sur ...

3 axes avec des objectifs et indicateurs de réussite définis

La totalité du projet est disponible sur demande.



LES ENTRAINEMENTS CONTINUENT...Focus sur une séance de côtes à Poissy

En ce dimanche 7 février le groupe des adultes sous le coaching de Zohra c'est retrouvé pour une séance de côtes au Parc Meissonier à Poissy.

Le plaisir d'être ensemble malgré la pluie et le froid. Une séance d'intense ! Merci Coach Zohra !



LE SAVIEZ-VOUS ? LE FRACTIONNE par Coach Nounou

Les entrainements d'athlétisme sont composés de 4 séances types : le footing, l'endurance, le fartlek et le fractionné.

Qu'est-ce que le fractionné ?

Le fractionné est une allure rapide alternée par des périodes de récupération.

Cette allure est proche de la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : la vitesse de course à laquelle notre consommation d'oxygène est maximale.

A quoi sert le fractionné ?

Améliorer ses capacités physiologiques cardiaques et musculaires.

Travailler sa technique de course, amélioration de sa foulée.

Mémorisation de manière de plus en plus précise de son allure de course.

Comment le pratiquer ?

Il doit être effectué de manière consciencieuse, c'est un travail difficile au niveau cardio vasculaire.

Il peut être répété sur des distances allant du 100m au 1000m.

On peut aussi monter sur 2000m, 3000m, entrecoupés de récupération égale ou légèrement inférieure au temps d'effort.

Sur des distances supérieures à 800m les récupérations doivent être inférieures au temps d'effort.

C'est un travail exigeant mais nécessaire pour la progression.

En résumé

Il permet d'aborder les compétitions avec plus de sérénité, de relancer dans les côtes et de pouvoir redémarrer en cas de gros coup de barre. De se sentir beaucoup plus à l'aise en footing idem pour les séances de fartlek.

Il est au runner ce que les gammes sont au musicien.

L'ESS c'est aussi ça... avec nos jeunes qui travaillent plusieurs disciplines.



Photos Coach Zohra