



LES MOTS DU PRESIDENT

Chers athlètes,

Malgré les circonstances, nous sommes parvenus à maintenir nos activités sportives et nos rencontres conviviales lors de séances d'entraînements où Zohra a fait travailler les parents de nos jeunes athlètes et à l'occasion de notre petite compétition du 1 000 et 3 000 mètres à Tobrouk.

Bravo à tous pour votre engagement dans la poursuite de notre pratique sportive et encore merci à nos entraîneurs.

J'espère qu'après le succès du 3 000 mètres, nous allons pouvoir faire un 5 000 mètres courant mai et finir la saison en participant à quelques compétitions ensemble comme les foulées d'Achères le dimanche 13 juin ou le trail des 4 piliers de Bazainville, le 27 juin.

Vincent

LA COVID N'ARRETE PAS L'ESS

Après plus d'un an de pandémie, les coachs et athlètes sont toujours présents et motivés !



Les entrainements jeunes ont repris aux heures habituelles après les vacances scolaires d'avril.

Mercredi et samedi de 14H30 à 16H30
Stade Gagarine

Le stade sera fermé le 1^{er} et 8 mai 2021

Les entrainements adultes se poursuivent :

Mardi et jeudi à 17H30 / Stade Gagarine
Dimanche 10H00 / Forêt

Le stade sera fermé le 13 mai 2021

Des jeunes et des parents qui ne lâchent rien...Merci !

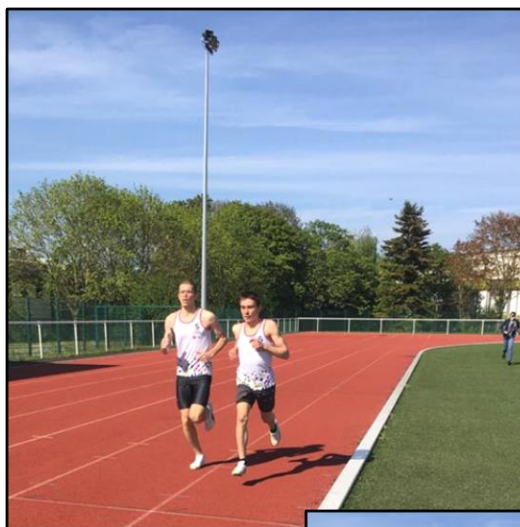


Photos Coach Zohra

LE CHALLENGE 1000M ET 3000M – 25 avril 2021

Sous l'impulsion de Coach Zohra, ce samedi 25 avril le stade Tobrouk retrouvait une ambiance « Compétition » avec un 1000m jeunes et un 3000m adultes sous les encouragements des spectateurs.

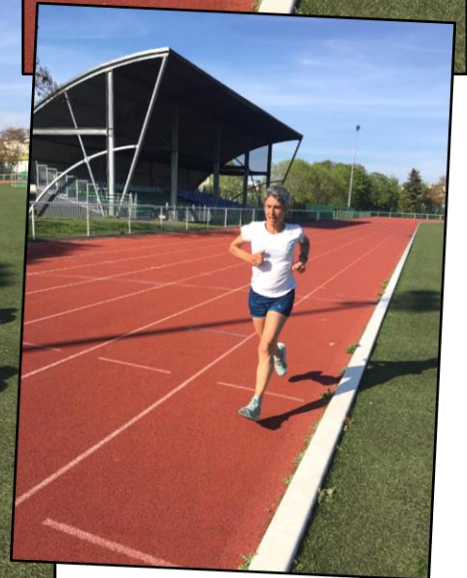
1000M JEUNES



Résultats

- 1/ Mohammed Conflans
- 2/ Antoine Conflans
- 3/ Maxence Sartrouville
- 1/ Charlotte Poissy
- 2/ Laura Sartrouville
- 3/ Osyane Poissy

3000M ADULTES



Résultats

Mostafa

Nuno

Pascal

Ludovic

Jérôme

Guylaine

Isabelle

Belle initiative A REFAIRE !!!!!

LE SAVIEZ-VOUS ? LE FARTLEK par Coach Nounou

Les entrainements d'athlétisme sont composés de 4 séances types : le footing, l'endurance, le fartlek et le fractionné. Après le fractionné, Coach Nounou nous parle du fartlek.

Qu'est-ce que le fartlek ?

Le fartlek (résistance douce) est un exercice qui consiste à alterner des allures rapides (anaérobie) et allures de récupération (aérobie). Les phases d'anaérobies sont plus longues et moins rapides que celles du fractionné (résistance dure) C'est l'entrainement parfait adapté en reprise de blessure.

Le fartlek pour les débutants

Après avoir acquis une bonne base d'endurance, vous aurez envie de changer d'allure sans durée imposée. Il permet de sortir de la routine et surtout de progresser.

Le fartlek pour les coureurs confirmés (2 types)

1/ Le fartlek libre

Le fartlek libre consiste à accélérer au gré de sa forme et de ses envies ce que l'on appelle courir à la sensation. Il permet de rester dans une zone de confort.

2/ Le fartlek codifié

Le but est de courir à une vitesse élevée sur des fractions de temps définies, avec des allures de récupération plus courtes que les vitesses élevées.

Comment le pratiquer ?

Il est conseillé de le pratiquer par groupe de même niveau avec un leader qui donne le rythme et que l'on ne doit pas dépasser. Il se travaille sur des durées de 6 mn, 8 mn, 10mn, 15 mn, 20 mn ou sous forme de pyramides. L'idéal est de pouvoir le pratiquer en forêt, dans un parc sur des terrains variés et vallonnés.

