



LES MOTS DU PRESIDENT

Chers athlètes,

Comme vous allez pouvoir le découvrir dans cette dernière Newsletter de la saison, les compétitions d'athlétisme ont enfin pu reprendre.

Je félicite tous nos athlètes qui lors de ces courses ont réussi grâce aux conseils de leurs entraîneurs à se dépasser, malgré la pandémie qui a rendu plus difficile la poursuite de nos entraînements réguliers.

Maintenant, il faut se préparer à la nouvelle saison en prenant des vacances, avant de pouvoir reprendre nos entraînements ensemble à Tobrouk et à Gagarine comme en début de saison dernière.

Vous pourrez ainsi par exemple sur la piste Gagarine qui devra rapidement être homologuée par la FFA, participer le samedi 18 septembre, avant de faire notre AG, à une journée de découverte de l'athlétisme pour les enfants et à un petit challenge de 2 km pour les adultes.

Invitez vos amis et vos proches à venir nous rejoindre lors de ces évènements pour leur faire découvrir nos activités.

Pour que "Notre Club" continue d'être... "Votre Club", nous vous attendons au salon des associations le dimanche 5 septembre ou lors des premières séances d'entraînements pour reprendre vos licences.

Sportivement,

Vincent

LE MOIS DE JUIN MARQUE LE RETOUR DES COMPETITIONS...

L'ESS était présente sur différentes compétitions avec de beaux résultats pour cette reprise.

Meeting de l'U.S Vésinet le 5 juin 2021

Un Président qui faisait ses premiers pas dans la formation de juge de course et un record personnel pour Pascal au 3000m avec un temps de 10'48".

ES SARTROUVILLE				
Femmes				
SANTOS Enora	80m / TCF	Finale directe	2	11"74 (+1.0)
SANTOS Enora	Longueur / TCF	Finale directe	5	3m91 (-0.9)
VERDURO Laura	1 000m / TCF	Finale directe	3	3'22"95
VERDURO Laura	80m / TCF	Finale directe	2	10"88 (+1.8)
Hommes				
LEFEVRE Pablo	1 000m / TCM	Finale directe	-	DNS
GUN Louis	200m / TCM	Finale directe	5	25"76 (+0.4)
QUANTIN Pascal	3 000m / TCM	Finale directe	5	10'48"11
REDDAF Radouane	800m / TCM	Finale directe	5	2'32"98



25 coureurs ont représenté l'ESS à la 24^{ème} édition des Foulées Achéroises le 15 juin dernier. Bravo à tous nos athlètes !

500 coureurs étaient au départ de ce beau parcours « Nature » de 5 et 10 Km sous un soleil bien présent. Maillots et dossards étaient enfin de sortie...



Toutes nos Félicitations à Jamila, Jessica et Nicolas pour leur premier 10Km sous les couleurs de l'ESS !!!!



Résultats du 5Km (avec des petites erreurs sur les catégories)

Class.	Temps	Nom	Club	Dossard	Categ.
24	00:21:20	REDDAF Radouane	ES SARTROUVILLE	23	V2 M
74	00:30:40	SERIS Michel	ES SARTROUVILLE	25	V3 M
103	00:42:17	CORVEE Alain	ES SARTROUVILLE	24	V3 M

Résultats du 10Km (avec des petites erreurs sur les catégories)

CLT	Temps	Nom	Prénom	Sexe	Caté	Club	CLT/CAT
16	00:38:07	RAHERIARIJAONA	LOIC	M	SE	ES SARTROUV	10
21	00:39:09	HUGUET	MICHEL	M	V2	ES SARTROUV	2
51	00:41:11	VARET	LUDOVIC	M	V1	ES SARTROUV	21
86	00:43:46	GOMES	JEROME	M	V1	ES SARTROUV	39
114	00:45:22	DELESTRE	LAETITIA	F	V1	ES SARTROUV	3
125	00:46:06	DUPUIS	VINCENT	M	V2	ES SARTROUV	26
133	00:46:20	LE MAGUER	CLAUDINE	F	V1	ES SARTROUV	4
137	00:46:29	MAILLIARD	CHARLOTTE	F	V1	ES SARTROUV	7
170	00:48:47	COURTE	LAURENT	M	V2	ES SARTROUV	36
173	00:48:59	BASOCAK	VALERIE	F	V2	ES SARTROUV	5
205	00:50:36	BARBAUD	FREDERIC	M	V1	ES SARTROUV	61
231	00:52:35	BARBAUD	CAROLE	F	V1	ES SARTROUV	17
249	00:53:40	PAVARD	NICOLAS	M	SE	ES SARTROUV	59
257	00:54:24	LE BERRE	JEAN-LOUIS	M	V3	ES SARTROUV	15
259	00:54:41	GITTON	OLIVIER	M	V2	ES SARTROUV	56
267	00:54:59	MAESTRI	SABINE	F	V2	ES SARTROUV	13
300	00:58:03	BOUFFAUT	DELPHINE	F	V1	ES SARTROUV	29
302	00:58:34	HOAREAU-AHMED	JAMILA	F	V2	ES SARTROUV	21
314	01:00:06	FERRAND	JESSICA	F	SE	ES SARTROUV	24
315	01:00:07	JAMMET	JEAN-LUC	M	V2	ES SARTROUV	66
338	01:02:44	LAVIOLETTE	MARYSE	F	V1	ES SARTROUV	36
359	01:05:20	JAMMET	ISABELLE	F	V2	ES SARTROUV	30

- Laetitia DELESTRE termine 3ème de sa catégorie (V1) en 45'22"
- Loïc RAHERIARIJAONA termine 16ème au scratch en 38'07" et 10ème de sa catégorie (Senior)
- Michel HUGUET termine 21ème au scratch en 39'09" et 2ème de sa catégorie (V2)

FAST5000 le 3 juillet 2021 - Montesson

Une première édition pour ce meeting créé par des fans d'athlétisme à Houilles et le soutien des clubs du SO Houilles et du Athletic Club Montesson avec pour objectif : permettre aux coureurs de battre leur record personnel avec notamment la présence de lièvres ainsi que d'offrir une belle animation aux spectateurs. Un programme complet allant du 1000m benjamin(e)s jusqu'aux courses élites sur 5000m. L'ESS avait deux représentants : Pablo sur le 1000m benjamin et Michel sur le 3000m.



AUTRES ACTUALITES...

A 2000m d'altitude
Otmane peaufine sa
préparation.
(Saint Maurice / Suisse / Italie)



Sortie 25 Bosses section
adultes.
(Fontainebleau le 08/06/2021)



Goûter pour clôturer cette
saison 2020/2021.
(30/06/2021)



DIRECTION SAISON 2021/2022...A VOS AGENDAS

Forum des Associations
(Sartrouville le 5 septembre 2021
de 10H00 à 17H00)

Inscriptions, informations sur la
nouvelle saison, nous répondrons
à toutes vos questions.

Prenez connaissance du
Pass'Sport et Pass+, aides
financières accordées aux jeunes
pour toute inscription dans un
club sportif.

(Documents ci-joints)

Evénements Sportifs Septembre/Octobre 2021

12/09/2021

- La Frappadigue (10km route) – Sartrouville
- La Fin d'Oisienne (Départementaux 10Km route) – Conflans

18/09/2021

- Kinder Joy of Moving Athletics Day 2021 - Stade Gagarine Sartrouville
- Run 2KM Challenge - Stade Gagarine Sartrouville

19/09/2021

- La Foulée Chesnaycourtoise (10Km route/nature) – Le Chesnay

03/10/2021

- La Mansionnienne 1^{ère} édition (10km route) – Maisons-Laffitte

17/10/2021

- * *Le Tour de Houilles (10km route) – Houilles (report du 12/05/2021)*

Octobre 2021 (dates non confirmées)

Les Cross Départementaux – Manson (report du 23-24/01/2021)

**Course club*

L'Assemblée Générale de votre club se tiendra le 18 septembre 2021.

LE SAVIEZ-VOUS ? L'ENDURANCE par Coach Nounou

Les entrainements d'athlétisme sont composés de 4 séances types : le footing, l'endurance, le fartlek et le fractionné. Dans ce 3^{ème} volet, Coach Nounou nous parle d'une séance essentielle : l'endurance.

L'endurance est une séance incontournable pour la progression. Considérée comme trop lente, elle est souvent délaissée par les athlètes ou mal pratiquée.

Qu'est-ce que l'endurance ?

Le but est donc de courir longtemps et LENTEMENT que l'on soit athlète confirmé ou débutant c'est pareil.

C'est un rythme où vous devez être très à l'aise, ou vous pouvez discuter avec vos partenaires de course sans être essoufflé, ou votre corps utilise uniquement de l'oxygène sans générer de lactate (acide lactique).

Lorsque l'on est entraîné à courir longtemps on doit être capable de courir pendant des heures.

1/ Muscler son cœur

Le cœur est un muscle, l'endurance lui permet de s'adapter à l'effort, d'augmenter le flux sanguin et de battre moins vite. Les muscles auront donc plus d'oxygène donc plus d'énergie.

2/ Adapter ses muscles

Courir en endurance c'est aussi développer son réseau capillaire sanguin, ce qui permet d'accueillir le sang frais et donc de créer de l'énergie et une meilleure oxygénation des muscles.

3/ Augmenter son volume d'entraînement.

L'endurance c'est le rythme idéal pour courir régulièrement sans risque. En courant à cette allure on ne produit pas de fatigue.

Le lendemain d'une grosse séance ou d'une compétition l'endurance est fondamentale et la seule allure autorisée.

Elle permet de continuer de courir et d'accumuler le volume d'entraînement, sans risquer de blessure.

UNE EXCELLENTE RETRAITE A NOTRE COACH NOUNOU...



ET ...



La Newsletter va aussi faire son petit break estival.

De très bonnes vacances (sportives) à toutes et tous...tout en endurance !!!



Nous nous retrouverons au **Forum des Associations le 5 septembre 2021 dès 10H00.**

A très bientôt !