

## ENTENTE SPORTIVE SARTROUVILLE – ATHLETISME

### ESS News



#### LES MOTS DU PRESIDENT

*Nouvelle saison, nouveau logo ! Plus dynamique, ce logo nous invite à sortir de notre bulle et retrouver les grands espaces extérieurs. Cette année nous accueillons aussi un nouveau coach, Sandra, qui vient renforcer l'équipe déjà composée de Zohra, Michel, Nuno, Ashraf et Lilya.*

*La journée d'accueil des enfants a été un véritable succès. Je remercie tous les bénévoles qui se sont mobilisés à cette occasion pour partager notre passion du sport.*

*La saison reprend avec le retour des compétitions. Nous vous attendons nombreux sur piste, route, chemins et cross pour porter haut les couleurs du club que vous découvrirez prochainement sur notre nouveau maillot. Je tiens à féliciter ceux d'entre vous qui ont déjà repris le chemin de la compétition.*

*Je vous remercie pour la confiance que vous nous avez témoignée lors de la dernière assemblée générale.*

*Sportivement,*

**Vincent**

#### UNE RENTREE PLEINE DE PROMESSE...

Plusieurs événements ont déjà marqué cette rentrée 2021 avec notamment le Forum des Associations et l'Assemblée Générale de l'ESS.

L'AG a eu lieu le 18 septembre 2021.

Nouveautés 2021/2022 :

- Coup de jeune sur le logo ESS.
- Coach Michel sera le mercredi avec coach Zohra aux entrainements des jeunes.
- Un cours pour adultes de renforcement musculaire a lieu le mercredi soir avec Sandra.

L'AG s'est terminée autour d'un pot de l'amitié.  
Merci à tous !

Le CR est transmis sur demande.



## La rentrée sportive a été marquée par les « Kinder Days » !

Plus de 100 enfants sont venus se challenger sur plusieurs ateliers autour de la piste de Gagarine le 18 septembre 2021.

Merci à nos jeunes athlètes, parents, bénévoles et à notre coach Zohra pour nous avoir offert cette belle après-midi.

La saison sportive est lancée !



## Les courses ont repris avec déjà de beaux résultats pour l'ESS.

### La Foulée Treilloise 13KM

29/08/2021

Michel Huguet : 54'43 (9<sup>ème</sup> / 1<sup>er</sup> M4M)  
Claudine Le Maguer : 1H07'52" (64<sup>ème</sup> / 1<sup>ère</sup> M2F)

### UTMB CCC

100KM / 6100m de D+

29/08/2021

Frédéric Barbaud Finisher en 26H35'

### CROSSROAD COIGNERES

21KM

19/09/2021

Claudine Le Maguer : 1H 49'54" (1<sup>ère</sup> M2F)

### TRAIL / TRIATHLON

Le duo Barbaud Carole et Frédéric était présent sur le Trail de l'Oisans (39KM / 24KM), le trail du Mont Cenis (35KM) et sur le Triathlon de Vendôme.

Claudine Le Maguer était sur le trail du Four à Chaux le 03/10/2021 / 28KM.  
64<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> M2F

### L'ARDECHE RUN 21.7KM

L'ESS a été représentée par Olivier Gitton.

### FIN D'OISIENNE 10KM

12/09/2021

Michel Huguet : 37'47 (23<sup>ème</sup> / 1<sup>er</sup> M4M)

### CHAMPIONNAT DE FRANCE SEMI-MARATHON

19/09/2021

TOP 10 POUR Michel Huguet !  
1H 24'02" (200<sup>ème</sup> / 10<sup>ème</sup> M4M)

### LE TRAIL DES ROIS MAUDITS 27KM

26/09/2021

Carole Abraham 3H51'04" (227<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> M2F)  
Isabelle Mathey 3H58'18" (248<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> M4F)  
Jean-Louis Le Berre 5H10'31" (344<sup>ème</sup> / 9<sup>ème</sup> M5M)

### DIAGONALE DES YVELINES 84KM

11/09/2021

Claudine Le Maguer : 9H58'21" (1<sup>ère</sup> M2F)

L'ESS était également largement représentée à la Frappadique (10KM) avec la 1<sup>ère</sup> place de Loïc Raheriarijaona en 36'07.

**Tous les résultats sont disponibles sur le site [sartrouville-athle.fr](http://sartrouville-athle.fr) et sur le compte Facebook. N'hésitez pas à nous faire part de vos résultats afin de mettre nos pages à jour.**

## SAISON 2021/2022...A VOS AGENDAS

### Evénements Sportifs Octobre / Décembre 2021

#### \*Course club

17/10/2021

- \* *Cross Championnats des Yvelines – Verneuil (report de janvier 2021)*

24/10/2021

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

07/11/2021

- Ekiden - Paris

22/11/2021

- \* *Cross de l'Epinôche – Montesson*

-

12/12/2021

- \* *36<sup>ème</sup> cross de Sartrouville - Sartrouville*

26/12/2021

- Corrida de Houilles – Houilles

Le programme des courses 2022 sera partagé dès confirmation des dates.

## AUTRES ACTUALITES...

Encore plus proche de vous, de l'actualité du club...

L'ESS est dorénavant fière de mettre en lumière son logo sur Instagram.

Connectez-vous sur le compte !  
**essathletisme**

Nouveauté sur le site ESS avec la création d'un « Espace adhérents » protégé dans lequel vous pourrez retrouver toutes les photos des entraînements, courses et autres événements.

Actuellement en ligne les photos des *Kinder Days* et de la *Mansonnienne*.

Sorties adultes, nouveautés 2021...

Tous les premiers dimanches du mois (sauf si compétition), une sortie Coach Zohra / Michel sera organisée.  
Top Départ le 07/11/2021 !

Une sortie nocturne avec frontale sera également mise en place très prochainement.

Flash derniers résultats  
La Mansonnienne 1<sup>ère</sup> Edition



Podium dans leur catégorie :  
Michel Huguet (1<sup>er</sup> M4M),  
Charlotte Mailliard (1<sup>ère</sup> M2F),  
Elisette Goncalves (2<sup>ème</sup> M2F),  
Isabelle Mathey (2<sup>ème</sup> M4F).



ZOOM...

**Alain CORVEE**, 68 ans, a rejoint la section athlétisme de l'ESS en 1990, il fait partie des plus anciens athlètes du club.

Chauffeur livreur de profession, aujourd'hui retraité il consacre ses matinées aux restos du cœur.

### Pourquoi avoir choisi l'ESS ?

Le club se trouve près de chez moi. A l'époque j'avais envie d'être encadré, de ne pas courir seul, de rencontrer d'autres personnes et surtout de décompresser après une journée de travail.

### Qu'est ce qui t'a fait rester au sein de l'ESS ?

L'ambiance, la convivialité, l'esprit de groupe, la camaraderie.

### Quelle est ta distance favorite ?

Le semi et le marathon.

J'ai fait 5 marathons, New York en 2001, le Médoc et 3 fois Paris

### Pourquoi avoir choisi le marathon ? Pour me surpasser et me prouver que j'en étais capable

### Qu'apprécies-tu sur le marathon ?

Nous sommes tous dans la même galère, il n'y a pas de frimeurs car arrivé au 30ème Km nous sommes tous au même niveau, tous dans le dur. Il y a une bonne entraide entre marathonien.

### Quels sont tes sentiments lorsque tu franchis la ligne d'arrivée ?

La satisfaction d'être marathonien

### Qu'aurais-tu fait si tu n'avais pas fait d'athlétisme ? Du VTT

### Quelle personnalité aurais-tu aimé rencontrer ? Yannick Noah

### Quelle est ta plus grande qualité ? L'humilité

### Quel est ton plus grand défaut ? Un peu grognon sans plus

### As-tu un péché mignon ? Oui le chocolat noir

### Si un génie te donnait la possibilité de réaliser un vœu ?

Donner la possibilité à tous les enfants de faire du sport

### Quels sont tes loisirs ?

Le tir au revolver je le pratique depuis des années à Montesson. Cela me vient peut-être de ma passion pour les westerns (rire)

### Une question à laquelle tu aurais aimé répondre et que l'on ne te pose jamais ?

Aimes-tu Clint Eastwood ? Réponse : Oui



Marathon de Paris 1995



Tour de Houilles 2007



## LE SAVIEZ-VOUS ? LE FOOTING par Coach Nounou

Les entrainements d'athlétisme sont composés de 4 séances types : le footing, l'endurance, le fartlek et le fractionné. Dans ce 4<sup>ème</sup> volet, Coach Nounou nous parle du footing.

Le footing est une activité physique consistant de courir une certaine distance, à un rythme moyennement soutenu. La distance parcourue doit être inférieure à celle de l'endurance mais légèrement plus rapide.

Attention le footing n'est ni du fractionné, ni du fartlek. Il faut respecter une allure moyenne.

**Pour courir vite, il faut courir lentement.** En clair il ne faut pas se « Griller »

Le footing est l'allure de base de l'entraînement vous devez être capable de parler ou de siffler pendant la séance.

### LES BIENFAITS DU FOOTING

Le footing à plusieurs avantages ; Sur la santé et le bien-être de la personne.

Le footing permet de brûler des calories. Selon des statistiques un joggeur brûle 75 calories/Km pour une personne qui pèse 68Kg.

Il développe les muscles des jambes, du dos et des hanches.

Il prévient aussi de certaines maladies, comme la grippe et aussi certains problèmes liés à la respiration.

Une régression du "mauvais" cholestérol au profit du "bon" cholestérol .

Le footing soulage le cœur et combat le stress ainsi que les crises cardiaques.

### QUELS MUSCLES TRAVAILLE LE FOOTING ?

Les muscles les plus utilisés dans la pratique du jogging : le quadriceps, muscle de la cuisse, le triceps sural : poplité et jumeaux interne et externe, muscles de la jambe.