

## ENTENTE SPORTIVE SARTROUVILLE – ATHLETISME

### ESS News



#### LES MOTS DU PRESIDENT

*C'est avec plaisir que nous vous présentons enfin un bilan avec de nombreuses compétitions. Je remercie tous nos entraîneurs qui ont permis à nos athlètes lors de ces compétitions d'obtenir d'excellents résultats en ce début de saison.*

*Je félicite tous les membres de notre club pour leur énorme investissement qui en un temps record ont réussi à se mobiliser dans l'organisation et la réalisation de la 36<sup>e</sup> édition du cross international de Sartrouville.*

*Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et je suis impatient de vous retrouver après l'interruption de nos entraînements qui commencera après la séance du samedi 18 décembre.*

*Nous reprendrons nos séances aux horaires et lieux habituels la semaine du mardi 4 janvier mais en suivant pendant cette période de fêtes, les conseils de nos coachs pour être prêt lors des départementaux de cross qui sont prévus le week-end du 15 et 16 janvier prochain sur l'île de loisirs de Saint Quentin.*

*Sportivement,*

**Vincent**

#### LA SAISON DES CROSS BAT SON PLEIN...

Le cross de Montesson le 21 novembre dernier a lancé la saison de cross 2021 / 2022 avec une belle représentation de l'ESS : 32 coureurs et de beaux résultats.

Toutes nos félicitations à Gaël pour sa deuxième place dans la catégorie cadets.



En report de la saison 2020/2021 ont également eu lieu le cross départemental de Verneuil (17/10/2021) et les championnats de France de Cross le 14/11/2021 à Montauban.

Bravo à Claudine Le Maguer pour sa qualification aux France et à Michel Huguet (Champion d'Île de France, 183<sup>e</sup>me au scratch aux championnats de France et 2<sup>e</sup>me de sa catégorie (M4) de la course Masters Hommes).

## Le 13 décembre 2021 était marqué par le retour du cross de Sartrouville.

Un cross pas comme les autres...

La crise sanitaire nous aura fait douter jusqu'au bout sur l'organisation de cette 36ème édition.

Grâce aux soutiens de la ville de Sartrouville, de la Région Ile de France et de la motivation sans limite de nos bénévoles, licenciés, parents, enfants celui-ci a pu avoir lieu ce dimanche 13 décembre 2021.

Une magnifique journée avec la météo qui a su nous épargner !

Près de 600 coureurs ont pu se mesurer à ce parcours exigeant, un « vrai parcours de cross » comme aime le mentionner les coureurs fidèles au cross de Sartrouville.

La journée a commencé avec les courses enfants. Plus de 160 jeunes champions sur le tracé Eveil Athlétique et 130 sur celui des Poussins/Poussines.

Les points forts :

- La course Minimes H/Cadettes avec Antoine Chesière (Conflans) qui a largement dominé sa catégorie avec une moyenne de 19,86 Km/h. Il devance Ismael MAHBAZ à plus de 2 minutes.
- La course Master H avec la victoire de Paul Melly (Kenya) sa 5ème victoire à Sartrouville et sa 1ère en Master, avec une superbe 2ème place du français Michael Simon suivi de Moustapha Asahria.
- La course Elite Femmes (Espoir/Senior/Master) avec sur le podium. 1ère Nawal Yahi (Algérie), 2ème Nabila Siffi (France), et Laura Bernard (France) 3ème
- La course Elite Hommes (Espoir/Senior/M0) le Kenyan Salomon Chumba s'impose devant Youssef Mekdafou (France). Le Français Mouad Ouhamd prend la 3ème place.

Encore un grand merci à tous ! Sans vous, nous n'aurions pu offrir un cross de cette qualité.



Bravo à nos champions et rendez-vous à l'année prochaine !

Retrouvez tous les résultats et les photos sur le site [sartrouville-athle.fr](http://sartrouville-athle.fr) et sur le site de la FFA.

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

### Evénements Sportifs décembre 2021 / Jan / Fev / Mars 2022

26/12/2021

- Corrida de Houilles – *Houilles*

15 et 16/01/2022

- \* **Championnat départemental de Cross– Ile de Loisir de Saint Quentin**  
(un mail sera prochainement envoyé pour les inscriptions)

05 et 06/02/2022

- \* **Championnat Régionaux de cross**

19 et 20/02/2022

- \* **Championnat Ile de France de cross - Chessy**

06/03/2022

- \* **5Km / 10Km / Semi-marathon / trail 21Km et courses jeunes– Saint Witz**

12 et 13/03/2022

- \* **Championnats de France de cross – Les Mureaux**

20/03/2022

- \* **37<sup>ème</sup> Foulées d'Aubergenville**

\*Course club



### ZOOM Quand Michel rencontre Michel...

**Michel HUGUET**, 56 ans, ancien jockey d'obstacle, est arrivé à l'athlétisme par pur hasard .

C'est en allant chercher du matériel équestre qu'il tombe sur une pub de course pédestre et décide alors de se lancer dans l'aventure.... Bien lui en a pris car quelques années plus tard il excellait dans la discipline :

2 fois champion des Yvelines de trail 2018-2019

2 fois champion des Yvelines des 10Km

Champion des Yvelines des 15 Km

Champion des Yvelines de semi marathon et 2 fois 3<sup>ème</sup>

Champion d'Ile de France de cross 2021

Vice champion de France de cross master 2021



**Michel,**

**Pourquoi avoir choisi l'ESS ?**

C'est Zohra l'entraîneur de l'ESS qui m'a demandé de rejoindre le club lorsque je courais avec elle en forêt.

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

L'esprit, l'ambiance, la convivialité. J'ai été sollicité pour rejoindre d'autres clubs, mais je suis resté fidèle à l'ESS

**Si l'on devait comparer ta saison de cross à un bon vin pourrait-on parler d'un cru d'exception ?**

Oui c'est vrai. J'ai un souvenir indélébile des championnats de France de cross, c'est une ambiance particulière et unique, j'ai eu la chance de vivre cela....

**Cette réussite est sans nul doute le fruit d'un entraînement rigoureux ?**

Oui, c'est entre 6 et 7 entraînements et 80 à 90 km par semaine

**Quelles sont tes sources de motivation ?** La compétition.... la compétition .... comme j'ai des résultats.... je fonce !

**Le sport tient-t-il une place importante dans ta vie ?** Oui

**Qu'aurais-tu fait si tu n'avais pas choisi l'athlétisme ?**

La pêche à la carpe. Je l'ai pratiquée longtemps, avec un copain nous passions des nuits entières à pêcher la carpe de nuit à Nancy

**Quelle est ta distance préférée ?** Le semi-marathon

**Quel est ton ressenti lorsque tu franchis la ligne d'arrivée ?**

Satisfait (ou pas) d'avoir atteint mon objectif par rapport à l'entraînement que je m'inflige

**Quelle personnalité aurais-tu aimé rencontrer ?**

Lorsque j'étais jockey j'ai rencontré Christophe Pieux, 16 cravaches d'or... c'est une légende. La dernière course qu'il a gagnée, c'est avec un cheval que j'avais préparé... Quelle satisfaction !

**Quelle est ta plus grande qualité ?** Je recherche toujours la perfection dans tout ce que j'entreprends.

**Quel est ton plus grand défaut ?** Parfois un peu râleur...

**Ton dernier coup de gueule ?**

En course, lorsque je me suis fait doubler par un gars qui s'est mis devant moi et qui n'avancait plus. Cela m'a mis en colère...

**As-tu un péché mignon ?** Le chocolat, les pâtisseries

**Quels sont tes loisirs ?** Regarder tous les sports à la TV ou en réel

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

Quelle serait ta plus grande satisfaction sportive ?

Participer aux championnats du monde Masters !!!!



***Merci Michel et à bientôt pour les championnats du monde !!***

## AUTRES ACTUALITES...

### Championnat des Yvelines en salle (20/11/2021 et 05/12/2021)

Laura Verduro (cadette)

60m : 8"32 et 8"34 en finale et 8ème temps

400m 3ème des Yvelines en 1'2"54

200m en 26"91 et 4ème temps

Orlane Guigui (Junior F)

60 m : 8"55 en série et 8"52 en finale

200m : 29"08 (4ème en série)

Alexandre Dasilva (Junior M) 1ère année de course

60m : 7"64 en série et 7"69 en finale

200m en 24"75



### RETOUR sur Le Tour de Houilles (24/10/2021), première course club de la saison.



Michel HUGUET termine 1er de sa catégorie (M4M)  
avec un temps de 36'59".

Elisete GONCALVES termine 1ère de sa  
catégorie (M2F) en 45'13".

Guylaine FREGUIS termine 3ème de sa  
catégorie (M3F) en 45'20".

Isabelle MATHEY termine 2ème de sa  
catégorie (M4F) en 48'59".



Date à retenir

Arrivée des nouveaux maillots le 28 décembre 2021 !

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.

L'« Espace adhérents » protégé est régulièrement actualisé avec les photos et vidéos des dernières courses et des derniers entraînements de nos jeunes athlètes.

## LE SAVIEZ-VOUS ? LA PPG (Préparation Physique Généralisée) par Coach Sandra

Après les 4 phases d'entraînements (footing, endurance, fartlek et fractionné) proposées par Coach Nounou dans les Newsletters précédentes, focus sur la PPG qui fait partie intégrante de la bonne préparation d'un runner.  
Grâce à Coach Sandra la PPG n'aura plus aucun secret pour vous !

### LA PPG,c'est Quoi ?

La PPG est un panel d'exercices qui permet de renforcer l'ensemble du système musculaire, tendineux et articulaire du sportif. Le renforcement musculaire doit être global et non exclusif sur les membres inférieurs afin de permettre un équilibre force-souplesse, un tonus général notamment avec le gainage ainsi qu'une amélioration de la coordination membres inférieurs et membres supérieurs. En effet, le gainage abdominal est primordial pour préserver votre dos, assurer un bassin stable afin que vos bras et vos jambes se coordonnent surtout en trail.

### A quoi sert-elle ?

La PPG du runner consiste à améliorer la force musculaire des muscles sollicités en course et qui participent à la posture et au déplacement. Vous obtiendrez une amélioration de vos performances, une économie de la course et ainsi prévenir les blessures. La PPG développe d'autres qualités physiques que celles directement liées à la course et permet un développement harmonieux. La PPG propose des exercices de mobilité et de force variant sur différents types de vitesse de contraction en travaillant plus vite, plus fort afin d'être plus puissant et plus résistant à la fatigue.

### Pour qui ?

Les séances de PPG s'adressent à tous sportifs quel que soit l'âge, le niveau et le sport pratiqué. Elles peuvent être réalisées en intérieur ou extérieur, avec ou sans charge additionnelle, avant, après ou en plus de vos séances de run.

### Quels muscles renforcer ?

L'ensemble des muscles sollicités en course (quadriceps, mollets, Ischios Jambiers, fessiers, adducteurs, psoas) mais aussi vos pieds, vos bras ainsi que vos abdos !!! En effet vos pieds doivent être mobiles surtout l'avant pied, vos bras notamment vos épaules ont un rôle primordial dans votre foulée. Concernant votre gainage, il rendra votre foulée plus efficace et plus économique. Plus votre corps est solide et gainé, moins il s'écrasera sur ses appuis grâce à une meilleure transmission des forces à chaque foulée.

### Quelques exercices

- Mobilité et vitesse d'exécution : montées de genoux, talons fesses, griffés du sol, sauts sur place en gardant les genoux tendus pour travail des chevilles.
- Renforcement musculaire : je vous propose un exemple de circuit entre 3 et 5 tours de 8 exercices à faire chacun pendant 30 sec / 30 sec repos ou 45 sec / 15 sec repos montée et descente escaliers - squats / squats sautées - fentes / fentes sautées - chaise - gainage ventral sur les coudes - gainage latéral - burpees - mountain climbers - pompes - pont fessier - Stanish - superman

Amusez-vous aussi à courir pieds nus pour renforcer vos pieds !

**Petit plus** : Si la PPG n'est pas votre truc ou pas possible, optez pour des entraînements croisés en pratiquant une autre activité comme le vélo ou la natation.

Et n'oubliez pas que la nutrition et la préparation mentale font parties intégrantes de votre entraînement.

Ainsi la PPG améliore votre foulée et vous permet de courir plus vite, plus fort en étant moins fatigué.

LE RÊVE!

JOYEUX NOËL !

La Newsletter vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et une excellente année 2022 !

Nous vous retrouverons pour la reprise dès le 4 janvier 2022...

