

DES FOULÉES ROSES AU STADE DE NEMOURS

L'AUTOMNE S'INSTALLE, MAIS LA COULEUR DU MOIS EST BIEN LE ROSE : UN OCTOBRE TOURNÉ VERS LA SOLIDARITÉ ET LA PRÉVENTION.



OCTOBRE ROSE

DU CŒUR À L'EFFORT
L'USNSPA SOUTIENT LA LUTTE
CONTRE LE CANCER DU SEIN



Tout au long du mois, le club s'est teint de rose pour rappeler l'importance de prendre soin de sa santé et de s'engager, chacun à sa manière, dans cette cause universelle. Porter du rose à l'entraînement, participer à une course solidaire ou simplement partager un message de soutien, ce sont autant de petits gestes qui comptent.

Parce que la solidarité fait aussi partie des valeurs du sport, ensemble, faisons chaque mois d'octobre un moment d'engagement et d'espoir.

Parce qu'au-delà de la performance, le sport est aussi une histoire de solidarité.

Chaque année, Octobre Rose mobilise des millions de personnes autour d'un même objectif : sensibiliser au dépistage précoce du cancer du sein et soutenir la recherche. Le message est simple mais essentiel : plus la maladie est détectée tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

À l'USNSPA, nous partageons ces valeurs de prévention, de soutien et d'entraide.



Ensemble, soutenons
celles qui se battent



 La Ligue contre le cancer – acteur majeur de la recherche et de la prévention en France.
 Fondation ARC – soutient la recherche scientifique sur le cancer du sein.
 RoseUp – accompagne et informe les femmes pendant et après la maladie.
 SOS Cancer du Sein – écoute, soutien et entraîne pour les femmes et leurs proches.

1ère Compétition de l'année pour nos benjamin(e)s !

Le mois d'Octobre a été un très beau début de saison pour les benjamin(e)s du club, en effet, ils terminent 2ème de la poule N1 avec 279 points ! Nous avons eu le droit à de très belles performances, les anciens comme les nouveaux : Suzanne au 1000m avec un chrono de 3m30, Layla au 50m Haies en 9'23, Aymeric au javelot avec 19,86m et Camille à la longueur avec 4m02. Les prochaines compétitions s'annoncent prometteuses s'ils continuent à s'entraîner sérieusement et à progresser comme ils le font.

Bravo à eux !



Les Foulées Monterelaises : un départ de saison prometteur pour l'USNSPA !

Le 26 octobre, 17 coureurs de l'USNSPA ont pris part aux Foulées Monterelaises – 10 km du Confluent, une épreuve réputée pour son parcours rapide. Malgré un temps frais, l'ambiance était conviviale et motivante, notamment pour les sept nouveaux adhérents qui découvraient la compétition sous les couleurs du club.

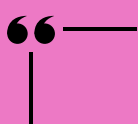
Tous les participants ont bouclé la course en moins d'une heure, preuve d'une excellente préparation collective.



Deux performances se distinguent : Blandine Teninge signe un chrono remarquable de 37'55, battant largement son record personnel, tandis que Sandrina Pinheiro améliore le sien de plus de deux minutes avec 42'29, seulement une semaine après un record sur semi-marathon.

Une belle dynamique pour le groupe running, entre convivialité, progression et motivation.

Bravo à tous les participants !



Usain Bolt - Plus grand sprinter de l'histoire
"Les rêves sont gratuits. La discipline et le travail acharné,
eux, ont un prix."





Conseil Nutrition - Octobre



Boostez votre énergie avec les saveurs de l'automne !

Pour nos athlètes, bien manger est essentiel pour optimiser l'entraînement et la récupération. En octobre, profitez des légumes de saison comme le potimarron et les carottes, riches en vitamines et antioxydants, parfaits pour rester en forme et renforcer vos défenses avant l'hiver

Recette express : Velouté potimarron-carottes

Ingrédients : potimarron, carottes, oignon, bouillon, crème légère ou végétale, sel, poivre, noix de muscade.

Préparation : cuire les légumes dans le bouillon, mixer, ajouter la crème et assaisonner.

Astuce sportive : ajoutez des graines de courge pour un apport en protéines, magnésium et bons lipides, parfait après une séance d'athlétisme.

Petit conseil : consommer des plats chauds et riches en nutriments aide à récupérer après l'effort et à renforcer vos défenses avant l'hiver. Pensez aussi à bien vous hydrater, même en automne !

Ce qui vous attend prochainement...



L'automne s'annonce intense à Nemours ! Le Cross de Nemours revient le 23 novembre avec son lot d'émotions, de performances et de bonne humeur.

Venez relever le défi sur un parcours exigeant mais accessible, entouré de passionnés de course et d'une équipe d'organisation toujours au top. Que vous veniez pour performer, vous amuser ou simplement participer à un événement local emblématique, une chose est sûre : vous en repartirez avec le sourire... et la fierté d'avoir donné le meilleur de vous-même !

Ne manquez pas ce rendez-vous automnal devenu une véritable tradition pour les amateurs de course et de nature !



Le saviez-vous ?

Le record du monde du 100 mètres, détenu par Usain Bolt depuis 2009, est de 9,58 secondes ! Cela signifie qu'il a couru à une vitesse moyenne de plus de 37 km/h, avec une pointe à environ 44 km/h, plus rapide qu'un scooter en ville !

