



USNSPA

GAZETTE DE NOVEMBRE

CROSS DE NEMOURS



De nouveaux maillots pour nos jeunes grâce aux partenaires du club

Le mercredi 19 novembre, un moment très attendu a eu lieu pour les jeunes de l'USNSPA : trois partenaires du club ont offert à l'ensemble des jeunes licenciés de nouveaux maillots ainsi que des sacs aux couleurs du club.

Cette remise d'équipement, rendue possible grâce au soutien de nos sponsors, s'est déroulée dans une atmosphère chaleureuse. Les jeunes ont reçu leur maillot et leur sac dans un moment convivial, accompagné d'un goûter partagé qui a fait le bonheur de tous.



Un événement qui tombe à point nommé, puisque nos jeunes athlètes ont ensuite fièrement porté leurs nouveaux maillots lors du Cross de Nemours du 23 novembre. Une belle manière de représenter le club et de remercier ceux qui rendent ces actions possibles.

Un grand merci à Speedy Nemours, Creastyl et la société Gouimbault !



L'automne s'installe, les entraînements continuent



L'AUTOMNE EST DÉSORMAIS BIEN INSTALLÉ : LES SOIRÉES SE RAFRAÎCHISSENT, LA NUIT TOMBE DE PLUS EN PLUS TÔT... MAIS CELA N'EMPÊCHE PAS NOS LICENCIÉS D'ÊTRE FIDÈLES AU RENDEZ-VOUS ! MOTIVÉS ET ASSIDUS, ILS POURSUIVENT LEURS ENTRAÎNEMENTS AVEC SÉRIEUX ET BONNE HUMEUR, QUE CE SOIT SUR LA PISTE OU EN SALLE. UNE BELLE ÉNERGIE QUI FAIT VIVRE LE CLUB EN CETTE PÉRIODE PLUS FRAÎCHE DE L'ANNÉE.



Le saviez-vous ?

Le marathon doit son nom à la légende du messager grec Philippidès. Selon l'histoire, il aurait couru près de 40 kilomètres, depuis la ville de Marathon jusqu'à Athènes, pour annoncer la victoire des Grecs. Cette course mythique a inspiré l'épreuve moderne du marathon, devenue l'une des disciplines les plus emblématiques de l'athlétisme. Aujourd'hui, des milliers de coureurs perpétuent ce symbole de courage, d'endurance et de dépassement de soi.



Garder la motivation !

Alors que les vacances approchent, il est normal de sentir la motivation fléchir... mais c'est précisément dans ces moments que se construisent les progrès de demain. Le froid nous invite à nous dépasser, les journées plus courtes nous rappellent l'importance de la régularité, et les fêtes de fin d'année nous offrent une pause bien méritée pour récupérer et revenir encore plus forts.

Au club, on sait que chaque effort compte, même les plus modestes : une sortie entre amis, une séance légère, ou quelques minutes de mobilité. L'essentiel est de rester en mouvement, à son rythme, sans pression. Profitons de cette période pour cultiver notre passion, nous soutenir mutuellement et garder le cap. Ainsi, nous aborderons la nouvelle année avec l'énergie et la détermination qui font la force de l'USNSPA !



ALORS, ENFILEZ VOS TENUES CHAUDES, ENCOURAGEZ VOS COÉQUIPIER(E)S, ET CONTINUONS À AVANCER ENSEMBLE. CE N'EST QU'UNE ÉTAPE... ET LE MEILLEUR EST À VENIR !



Jesse Owens - L'un des plus grands athlètes de l'histoire :

« Nous tous rêvons, mais seuls certains se lèvent pour poursuivre leur rêve. »

