Février au club : un mois en toute sérénité

Le mois de février a été marqué par une période un peu plus calme dans la vie du club, avec moins de compétitions et de grands événements qu'à d'autres moments de la saison. Cela n'a cependant pas empêché nos athlètes de se distinguer.

Plusieurs belles performances sont à souligner ! Jeanne Chauris a participé aux Championnats de France Élite en salle sur 3000 m, où elle a pris une très belle 9e place, en battant à la fois son record personnel et le record du club. De leur côté, les lanceurs se sont également illustrés : Loïc est devenu vice-champion de France au lancer de marteau, tandis que Marieke a décroché une belle 3e place au lancer de disque.

La prochaine course à ne pas manquer !

Cette semaine de mars sera dédiée à la lutte contre le cancer colorectal. Ce cancer touche le côlon ou le rectum. Il se développe souvent lentement et peut être détecté tôt grâce au dépistage, ce qui permet une prise en charge efficace.

Dans ce cadre, une course solidaire est organisée afin de sensibiliser le plus grand nombre à l'importance du dépistage et des bons réflexes de prévention.
Le Cross des jeunes seras dédiés aux scolaires et licenciés (CP à 5eme), suivi d'une COLOR RUN de 5KM pour tous.

À travers le sport, nous souhaitons rappeler que bouger, s'informer et se faire dépister sont des gestes essentiels pour préserver sa santé. Courir ensemble, c'est aussi montrer notre soutien à toutes les personnes concernées et participer, à notre échelle, à une cause qui nous touche tous.

Ensemble, mobilisons-nous pour la prévention

Retrouvez toutes les informations sur le site du club
Nous vous attendons nombreux !

ZOOM sur une discipline : Le Demi-Fond

Le demi-fond regroupe les courses allant généralement de 800m à 3000m, des courses plus longues qu'un sprint mais plus courtes que des courses de fond.
Ces épreuves demandent à la fois vitesse, endurance et gestion de l'effort. Il faut être capable d'aller vite, tout en tenant l'allure pendant plusieurs tours de piste jusqu'à l'arrivée.

Ces courses sont souvent tactiques : les athlètes doivent se placer dans le peloton, accélerer au bon moment et garder suffisamment d'énergie pour le sprint final.

Au club, le demi-fond est une discipline bien représentée, avec plusieurs athlètes engagés sur ces distances tout au long de la saison. Même en hiver, ils continuent de porter les couleurs du club lors des compétitions de cross-country, où ils mettent à profit leur endurance et leur capacité à gérer l'effort sur des terrains souvent exigeants.

Le demi-fond en bref

Distances typiques : 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 2 000 m, 3 000 m.

Qualités clés : endurance, vitesse, mental, sens de la tactique.

Il permet d'apprendre à gérer son effort et mieux se connaître !

Haile Gebrselassie Coureur de fond éthiopien -
"Il ne s'agit pas d'être le meilleur. Il s'agit d'être meilleur qu'hier"