



# Gazette d'Avril



# Récap des courses du mois

## Les Demi-fondeurs à Lille



C'est dans une ambiance dynamique et compétitive que nos demi-fondeurs, accompagnés de leur entraîneur Carlos, se sont rendus à Lille le samedi 4 avril pour un 5 km et un 10 km.

Corentin signe un solide 35'54 sur 10 km, confirmant sa régularité sur la distance, tandis que le groupe brille sur 5 km avec plusieurs chronos de qualité, dont Jeanne qui réalise 16'17 et décroche une superbe 6<sup>e</sup> place française.

Entre performances, sourire à l'arrivée et cohésion de groupe, cette sortie lilloise valide le travail réalisé à l'entraînement et lance parfaitement la suite de la saison pour le demi-fond.

## Les Runners en mode perf

Les coureurs hors stade de l'USNSPA ont enchaîné trois rendez-vous majeurs ce mois-ci : 10 km d'Aubergenville, Foulée Impériale de Fontainebleau et Trail de Crève Cœur.

Entre qualifications aux France, records personnels, podiums de catégories et belles performances sur route comme en trail, le groupe a confirmé sa régularité et son engagement, validant le travail mené depuis le début de la saison.



**Bravo à tous !**

# STAGE BEN/MIN

La semaine du 20 avril, le traditionnel stage benjamins/minimes s'est déroulé sous un beau soleil, avec en ligne de mire la préparation de la saison estivale. Une dizaine de jeunes ont répondu présent, encadrés par les différents entraîneurs du club.



Tout au long de la semaine, ils ont pu approfondir les différentes disciplines de l'athlétisme, du sprint aux lancers en passant par les sauts... Une belle parenthèse sportive, rythmée par les progrès de chacun et une vraie envie de se donner à fond.



Dans le même temps, le club belge SMAC Athletics avait lui aussi posé ses valises sur notre piste pour un stage intensif. C'était l'occasion pour eux de changer de cadre d'entraînement et pour nous de partager notre stade avec un groupe venu d'ailleurs, dans une ambiance conviviale.

**Bravo à tous pour leur engagement tout au long de la semaine, ainsi qu'aux entraîneurs !**



# Le saviez-vous ?

Les stages d'athlétisme organisés avant la saison estivale sont essentiels : ils permettent d'enchaîner les séances dans un cadre encadré, de corriger la technique et d'arriver mieux préparés aux compétitions. Les jeunes y gagnent aussi en confiance et en autonomie, tout en renforçant la cohésion du groupe en vivant une semaine complète ensemble, sur et en dehors de la piste.



L'idée n'est pas nouvelle : dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, des camps d'entraînement comme celui de Manitot accueillait déjà des athlètes de haut niveau pour des regroupements intensifs, préfigurant les stages que l'on connaît aujourd'hui.

## NEMOURIENNE 2026

Le 26 avril, la Nemourienne a rassemblé de nombreux athlètes du club sur les parcours de 5 et 10 km, ainsi que plusieurs enfants engagés sur les courses jeunes selon leur catégorie d'âge. Tous ont signé de beaux résultats sous les couleurs de l'USNSPA ! Bravo à tous !

Un grand bravo aux lièvres du club, qui ont tenu leur rôle avec sérieux et régularité, un exercice exigeant mais essentiel pour aider les coureurs à atteindre leurs objectifs.



# ÉVÉNEMENTS À VENIR

## 1er tour des Interclubs !

Le premier tour des interclubs aura lieu le week-end du 02 et 03 mai, rendez-vous incontournable de la saison pour tout le club.

C'est l'occasion de rassembler sprinteurs, demi-fondeurs, sauteurs, lanceurs, jeunes et moins jeunes autour d'un même maillot, avec un seul objectif : marquer un maximum de points ensemble pour l'équipe. Chacun aura son rôle à jouer, sur la piste comme dans les tribunes pour encourager l'équipe et créer une vraie ambiance de club.

### Bon courage à tous les athlètes du club !



Lance Armstrong - Cycliste américain

“ La douleur est temporaire, l'abandon est définitif ”

## On se retrouve dans la prochaine gazette pour la suite de la saison !