

GAZETTE DE MAI



Mai : un mois de performance !

Le mois de mai a été particulièrement riche pour le club ! Entre les interclubs, les championnats CJES 77, les épreuves combinées, notre compétition interne, et bien d'autres compétitions...nos athlètes ont enchaîné les rendez-vous avec enthousiasme et détermination.

🔥 Interclubs - Le club monte ! 🔥

Sur deux week-ends de compétition, notre club a su monter en puissance ! Après le 1er et le 2ème tour, nous terminons 3ème de notre poule, un résultat qui nous ouvre les portes de la Nationale 4 la saison prochaine !

Au fil de ces deux week-ends, de nombreuses belles performances individuelles ont vu le jour, et plusieurs records du club ont même été battus. Une campagne collective dont on peut être fiers !



Bravo à tous nos athlètes pour leur engagement et leur détermination, y compris ceux qui ont répondu présent en s'alignant sur des épreuves en dehors de leur discipline de base. C'est aussi ça, l'esprit d'équipe !

Rendez-vous la saison prochaine en Nationale 4 !

Emil Zátopek - légende de la course à pied

“ Un athlète ne peut pas courir avec de l'argent dans ses poches. Il doit courir avec de l'espoir dans son cœur et des rêves plein la tête. ”



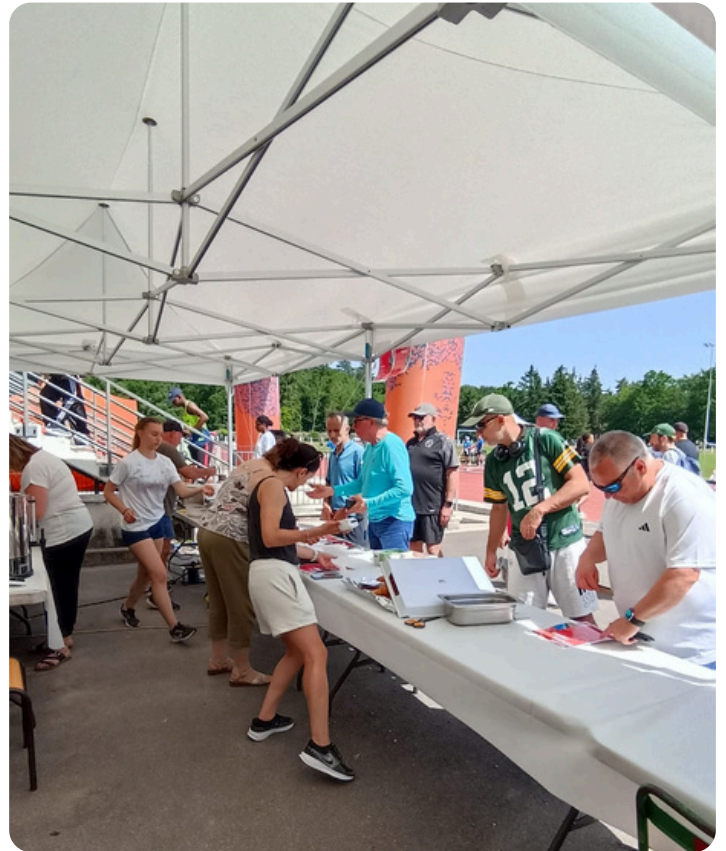
Championnats 77 CJES

Le club a accueilli les 23 et 24 Mai les Championnats Départementaux CJES. De nombreux athlètes étaient présents pour ces deux journées de compétition, sous un soleil écrasant.





Les athlètes du club ont enchainé les performances et montré une belle dynamique de groupe, avec de beaux résultats et des podiums à la clé.



Merci à tous les athlètes, juges, spectateurs et bénévoles qui ont permis la réussite de ce week-end sportif !!

Compétition Baby/ EA / Poussins



Les plus jeunes athlètes du club se sont réunis le mercredi 20 mai pour une petite compétition interne. L'occasion pour certains de découvrir la compétition dans un cadre familial.

Courses, sauts et lancers étaient au programme pour une belle après-midi dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

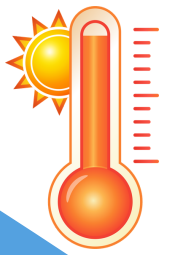
Bravo à tous nos jeunes athlètes, et merci aux bénévoles et encadrants d'avoir été présents !



Le saviez-vous ? 💡

10,6 ans est l'âge moyen auquel un futur champion olympique commence sérieusement son sport. Et le pic de performance en athlétisme ? Il se situe en moyenne à 27 ans. Les grandes carrières se construisent pas à pas !

Courir sous la chaleur : les bons réflexes



Avec la vague de chaleur qui a marqué ce mois de mai, et l'été qui approche, voici quelques conseils pour continuer à s'entraîner en toute sécurité :

- Choisir les bons horaires : privilégier le matin tôt ou en soirée, quand les températures sont plus fraîches
- S'hydrater avant, pendant et après : ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- S'habiller léger : opter pour des vêtements clairs et respirants
- Réduire l'intensité : la chaleur sollicite davantage le corps, il est normal d'aller moins vite
- Penser à la protection solaire : crème solaire et casquette sont indispensables
- Écouter son corps : en cas de vertiges, maux de tête ou nausées, s'arrêter immédiatement

C'est quoi un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur survient lorsque le corps n'arrive plus à réguler sa température, qui peut alors dépasser 40°C. Il se manifeste par des symptômes : maux de tête intenses, vertiges, nausées, peau rouge et sèche, confusion ou encore perte de connaissance. Contrairement à la simple fatigue liée à la chaleur,

le coup de chaleur est une urgence médicale qui nécessite d'appeler le 15 immédiatement.

La meilleure protection reste la prévention : hydratation, horaires adaptés et écoute de son corps !

