



Tout sur la vie du club

N°6

Octobre et Novembre 2021

# UNE SAISON QUI DÉMARRE SUR LES CHAPEAUX DE ROUES

## RETOUR DU CROSS NATIONAL DE NEMOURS!

Novembre 2020, rien ne va plus...  
L'année passée, les restrictions sanitaires nous ont contraint à annuler notre habituel cross national.

Cette année, c'est avec un immense plaisir et une motivation débordante que nous vous annonçons le retour de cet évènement si important pour nous.

Nous vous donnons donc rendez-vous le dimanche 21 novembre 2021 au stade de Saint-Pierre-Les-Nemours afin de partager ce moment convivial avec nous.

Avec plus d'une dizaine de courses prévues, nous espérons bien vous voir nombreux sur le stade. L'habituelle course des écoles primaires ouvrira le festival. Les coureurs et coureuses sont attendus dès leurs 6ans !

Les inscriptions se font directement en ligne, en vous rendant sur le site du club :  
[athle-nemours-saint-pierre.com](https://athle-nemours-saint-pierre.com)  
(Accès direct via le QR Code)



**CROSS NATIONAL DE SAINT PIERRE LES NEMOURS**  
DIMANCHE 21 NOVEMBRE 2021

11 COURSES

10h	Course Primaire	940m	11h50	Minimes filles/garçons	2 890m
10h15	Ecole d'athlétisme Filles	940m	12h	Relais des runners	2 290m + 2 280m
10h30	Ecole d'athlétisme Garçons	940m	12h45	Cadettes/Cadets/Juniors Filles	3 980m
10h45	Poussines	1 390m		Cross Court Femmes/Hommes	
11h05	Poussins	1 390m			
11h25	Benjamins/Benjamines	2 470m			
13h15	Cross long Espoirs/Seniors/Masters Femmes				
	Juniors Hommes/ Non licenciés Femmes	5 730m			
14h	Cross long Espoirs/Seniors/Masters Hommes				
	Non licenciés Hommes	8 320m			

Inscriptions en ligne :

07 69 00 67 69 | STADE INTERCOMMUNAL ROUTE D'ORMESSON, SAINT PIERRE LES NEMOURS | <https://athle-nemours-saint-pierre.com>

### Annulation du trail du mont-sarrazin du dimanche 26 septembre 2021.

Cette année devait se tenir la 10e édition du Trail du Mont-Sarrazin. Malheureusement, celle-ci n'a pas pu avoir lieu à cause des conditions sanitaires. Nous remercions tout de même toutes les personnes qui se sont inscrites pour leur soutien et leur fidélité, ainsi que tous les bénévoles qui nous avaient proposé leur aide.

**Pass sanitaire obligatoire.**  
Nous vous rappelons que toute personne de plus de 12 ans doit désormais présenter un pass sanitaire valide afin de pouvoir s'entraîner.

"L'athlétisme est une école d'humilité. On n'est jamais le meilleur bien longtemps."  
Tommie Smith – Champion Olympique du 200m en 1968 (Mexico)



## Information marche nordique

Coach Appoline Mazureck a pris une nouvelle orientation professionnelle ces derniers mois, et ne peut malheureusement plus entraîner son groupe de fidèles marcheurs aux bâtons. Elle a tout de même tenu à dire au revoir en bonne et due forme à son groupe. Nous lui souhaitons de s'épanouir dans sa nouvelle vie et la remercions énormément pour tous les moments conviviaux partagés.

Coach Michel Rousseau a rapidement pris sa succession. Nous en profitons pour lui souhaiter la bienvenue et le remercier comme il se doit.

Michel mets à disposition les lieux de rendez-vous pour chaque créneau sur le site internet du club



## Ce que vous avez peut-être loupé:

- 10 octobre - Championnats 77 de cross TC
  - Qualifications pour les LIFA:
    - CHAURIS Jeanne (JUF)
    - LEDAIN Naël (CAM)
    - EL HOUSNI Nolan (MIM)
    - CUNHA Théo (MIM)
  - Félicitations à:
    - OUERHANI Célia (BEF),
    - CHAINTREAU Ugo (EAM),
    - HUREAU Paul (POM),
    - CHAINTREAU Noa (POM),
    - PICHON Louis (BEM),
    - LAURU Gabriel (BEM),
    - DELOUCHE Achille (MIM),
    - LIROT Anthony (MIM)
- 10 octobre - Championnat d'IDF de marche athlétique sur route
  - DAFNIET Romane (ESP) Vice-championne d'IDF
- 17 octobre - Foulées Monterelaises - 10km sur route
  - Félicitations à:
    - GUERCY Martial, 165e en 39'05"
    - HONORE Luc, 272e en 43'30"
    - PINHEIRO Sandrina, 353e en 47'31"
    - JOLIVET Frédéric 538e en 1h07'11"
- 30 & 31 octobre - Championnats d'IDF de cross
  - Qualifications pour les France:
    - CHAURIS Jeanne (JUF)
    - LEDAIN Naël (CAM)
  - Félicitations à
    - CUNHA Théo (MIM)



Paul et Noa après leurs courses



Benjamins et minimes aux départementaux



Les minimes au départ de la course



Naël et Jeanne aux LIFA



Romane portant sa nouvelle médaille



Le groupe Hors-stade à Montreuil

## Prochains évènements à ne pas manquer:

- 13 & 14 novembre - Championnat départementaux de triathlon benjamins et minimes
- 13 & 14 novembre - Championnat de France de cross
- 21 Novembre - Cross National de Nemours
- 28 Novembre - Championnat départementaux individuels cadets à masters





## Licence sport santé et programme Prescri'forme

Nous vous en avons parlé il y a quelques mois, c'est maintenant officiel. Le club est fier de vous annoncer que trois de ses entraîneurs ont obtenu leurs certifications *Prescri'forme* mis en place par le CROSIF (Comité régional Olympique et Sportif d'IDF).

En plus des créneaux *sport santé* ouverts à la rentrée, le club est maintenant en mesure de prendre en charge des personnes venant sur prescriptions médicales. Cancers, diabète, surpoids, asthme et d'autres affections de longues durées sont concernées.

Pour pouvoir bénéficier de ce programme, parlez-en à votre médecin traitant, ou rendez-vous sur le site: [prescriforme.fr](http://prescriforme.fr).

## Séance parents-enfants pour nos baby-athlétisme

Mercredi 20 octobre, a été organisée une séance spéciale pour nos petits futurs champions! Nous voulions marquer le coup avant les vacances.

Les parents ont été conviés à participer avec leurs enfants à une petite compétition ludique! Celle-ci s'est déroulée au gymnase du lycée, lieu d'entraînement des baby-athlétisme.

Une vingtaine de parents ont formé des équipes avec les enfants afin de s'affronter sur trois épreuves athlétiques.

Merci à tous d'avoir joué le jeu et d'avoir apporté votre bonne humeur!

À l'heure actuelle, nous comptons 34 licenciés dans cette catégorie! Nous vous remercions encore pour la confiance que vous accordez au club.

Merci aussi aux encadrants qui viennent en aide à *Virginie TIEMBLO*, notre entraîneuse afin de permettre aux enfants de s'épanouir.



## Assemblée générale 2022:

Depuis plusieurs années maintenant, l'AG du club se tient au mois de janvier. Celle-ci se tiendra le vendredi 7 janvier 2022 à partir de 19h00. L'entraînement n'aura donc pas lieu car toutes et tous seront attendus au centre socio-culturel de Saint-Pierre les Nemours afin d'y assister.

À la suite de cette cérémonie, le club organisera l'habituelle galette des rois.



# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



**LE PLANNING COMPLET ET À JOUR:**

		responsables	lieu	age	tarif	pass sanitaire	horaires
Baby athlétisme		Virginie TIEMBLO	Gymnase Lycée (face à la MACIF) Rue Egreville 77140 Nemours	3 / 4 / 5ANS	110 €		les mercredis de 17h à 18h. Et un second créneau de 18h à 19h
écoles d'athlétisme		Romane DAFNIET	stade intercommunal	6 / 7 / 8ANS	130 €		les mercredis de 14h15 à 16h15
poussins		Abder BRAICK	stade intercommunal	9 / 10ANS	130 €		les mercredis de 14h15 à 16h15
benjamins		Abder BRAICK Michel PRECERUTTI	stade intercommunal	11/12ANS	140 €	PASS SANITAIRE à partir de 12 ans	les mercredis de 16h30 à 18h30 et vendredis de 18h15 à 20h15
minimes		Thomas DEHON Romane DAFNIET	stade intercommunal	13 / 14 ANS	140 €	PASS SANITAIRE	les lundis, mercredis et vendredis de 18h15 à 20h15
cadets juniors espoirs seniors masters	sprint	Laurent AUDABRAM	stade intercommunal	15 ANS ET PLUS	150 €	PASS SANITAIRE	les lundis, mercredis et vendredis de 18h15 à 20h15 et les samedis de 10h30 à 12h30
	haies						
	sauts						
	lancers	Philippe BLANCHARD					
	demi-fond	Carlos DA SILVA					
Running hors stade		Noël TILLOU	Stade intercommunal , forêt de Poligny ,Rocher Gréau ,forêt de Larchant et Commanderie. Bord du canal du loing.	18 ANS ET PLUS	150 €	PASS SANITAIRE	Mercredi 14 h 15 Mercredi 18 h 30 Vendredi 18 h30 Samedi 10h
marche athlétique	1 semaine sur 2	Romane DAFNIET	stade intercommunal	15 ANS ET PLUS	150 €	PASS SANITAIRE	samedi 10h
marche nordique		Michel ROUSSEAU	planning sur le site du club	18 ANS ET PLUS	150 €	PASS SANITAIRE	Mercredi 9h30 Samedi 9h30
santé loisir	marche nordique	Michel ROUSSEAU	Stade intercommunal	18 ANS ET PLUS	150 €	PASS SANITAIRE	tous les creneaux ci-dessus
	running	Noël TILLOU Carlos DA SILVA					tous les creneaux ci-dessus + mercredi 14H15
	renforcement musculaire	Thomas DEHON					les vendredis de 19h à 20h

horaires susceptibles d'être modifiés restez en contact avec le responsable