



Une Première

La première gazette

L'année 2020 est passée à la fois si vite mais aussi avec ses lots de soucis que nous avons eu l'envie de faire vivre à vous chers(es) lecteurs(trices) la vie de notre club le plus souvent possible.

Nous essaierons donc suivant les actualités de vous informer mensuellement ou une fois tous les 2 mois de ce qui se passe au stade, dans la cage de lancer, en forêt ou en marche.

Cette année a été compliquée avec le covid19 mais malgré cela nombreux d'entre vous se confient à nous ou confient leurs enfants afin de faire notre passion commune : l'athlétisme.



L'ensemble du bureau vous souhaite une très bonne année 2021, que celle-ci vous apporte plein de bonnes choses et avant tout la santé.

Nous espérons qu'à l'avenir nous pourrions nous réunir et organiser des moments de partage avec vous athlètes et parents, en attendant tout cela nous vous attendons nombreux sur le stade.

Rappel horaires covid d'entraînements:

Mercredi : école d'athlé, poussins et baby athlé 14h-16h, les plus grands 15h45-17h30

Samedi: matin les plus grands & marche nordique, après-midi benjamins/minimes

Dimanche matin : lanceurs

citation :

« il n'y a pas d'endroit où l'homme est plus heureux que dans un stade »

Albert Camus

Edito LICENCES

Vous pouvez toujours vous inscrire dans nos différents groupes baby-athlé, école d'athlé, poussins, benjamins, minimes puis sprint lancer demi-fond, hors stade et marche nordique. Pensez à votre questionnaire santé pour valider votre licence



Assemblée Générale du club : un nouveau bureau



Un nouveau bureau : samedi 23 janvier s'est tenue l'assemblée générale du club, comme nous vous l'avions annoncé par mail, dans des conditions particulières aux vues des exigences sanitaires. Cette assemblée a été faite en visio avec la présence de l'ancien bureau, les nouveaux candidats, les entraîneurs,

et les représentants des mairies.

René Tiemblo notre président sortant a décidé de ne pas se représenter comme une grande partie de son bureau cette année.

Un bureau tout neuf et jeune avec le soutien des anciens membres réélus ainsi que d'intervenants vient de voir le jour, celui-ci a de nombreux projets en tête afin de pérenniser dynamiser et développer (il le souhaite) notre club.

Composition du bureau :

Président : Laurent AUDABRAM

Vice-présidente & trésorière : Elodie Tiemblo

Secrétaire général : Virginie Tiemblo

Membres :

Béregère CHAPLAIN

Romane DAFNIET

Thomas Dehon

Grégoire DOREE

Monique TIEMBLO

Michael TIEMBLO

Intervenants :

Nicolas Abbé

Frédéric Bérard

Michel Précérutti

René Tiemblo

CONSEILS : Peut-être bientôt confinés, bougeons

L'OMS a formulé des recommandations sur la durée nécessaire d'activité physique, pour tous les âges, afin que celle-ci ait un effet bénéfique sur la santé et le bien-être. Les enfants de 3 et 4 ans doivent avoir une activité modérée à intense une heure par jour. Tous les enfants et adolescents doivent avoir une activité modérée à intense une heure par jour. Cela doit englober notamment des activités de renforcement musculaire et osseux au moins trois jours par semaine. Pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes chaque jour apporte des avantages supplémentaires pour la santé. Tous les adultes devraient avoir une activité physique modérée d'au moins 150 minutes ou une activité intense d'au moins 75 minutes au cours de la semaine. Pour que cela soit davantage bénéfique pour la santé, les adultes devraient aller jusqu'à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine, ou une durée équivalente.



A venir

- samedi 6 mars cross des jeunes au stade

REPORTE à une DATE ULTERIEURE

Courant Mars
La Nemourienne dans les rues de Nemours

A venir

samedi 10 avril
compétition be/mi

A venir

mercredi 26 mai
compétition ea/po

mercredi 23 juin
compétition ea/po

A venir

dimanche 26 septembre
Trail du Mont Sarrasin

dimanche 21 novembre
cross de Nemours