



Tous sur la vie du club

N°3

Avril /Mai 2021

Le retour à la compétition

Les Benjamins et Minimes

Après un an d'attente, le samedi 10 avril, malgré la conjoncture actuelle (covid 19) le club a su avec l'aide de ses bénévoles mettre en place sa première journée compétition-entraînement dans le respect le plus strict du protocole sanitaire. Le but était de récompenser nos jeunes athlètes des catégories benjamin/minime qui pour la plus part sont restés assidus toute l'année au entraînement.

Cela a permis aux jeunes de retrouver un peu cette notion de confrontation directe et d'adrénaline que procure la compétition. Nous pensons qu'il était essentiel pour eux d'avoir des journées comme celle-là pour se rendre compte des progrès réalisés durant les entraînements. Nous espérons que cette journée leur a procuré plaisir et joie.



Les lanceurs en compétition

Le groupe de lancer encadré par Philippe Blanchard organise régulièrement des compétitions en interne pour garder la motivation de ses troupes et voir le niveau suite à l'entraînement.

Bravo à eux.



Les pitchounes en action`

Le mercredi 5 mai, les catégories baby athlé, école d'athlé et poussin goutaient à la compétition avec comme épreuves le 40m haies, la longueur et le vortex. Bravo à nos petits champions, aux encadrants et aux parents qui ont aidé au bon déroulement de cette journée.

Nous les retrouveront prochainement.

Deuxième journée de compétition et la rentrée des grands

Le samedi 8 mai, le club organisait sa deuxième journée compétition.

Le matin les benjamins et minimes se retrouvaient pour la deuxième fois. Après une première compétition, il était temps pour eux d'essayer d'améliorer leurs performances sur les disciplines du 50m ou 80m, de la longueur et du 1000m et de s'essayer au lancer du poids.

L'après-midi était consacrée aux grandes catégories, de cadet à master. Ces catégories sont en manque de compétition suite à la situation et pour certain, les années COVID deviennent compliquées car le but d'un athlète est la compétition. Comment faire alors pour garder la motivation intacte ?

Un groupe réduit par des cas contact d'une vingtaine d'athlètes ont chaussé les pointes pour se confronter les uns aux autres sur des disciplines variées : 100m, 400m, 400m haies, 800m, longueur, hauteur, disque ou marteau. Des performances encourageantes sont à noter avec une belle course de 800m garçons et un bon chrono réalisé par Nael Ledain.

Durant cette journée, en parallèle Romane Dafniet faisait découvrir une discipline de l'athlétisme qui reste souvent dans l'ombre : la marche athlétique.

Les athlètes et parents ont pu s'y essayer avec également la participation de nos marcheurs nordique. Un bon moment de partage et d'échange pour découvrir cette discipline qui reste très exigeante.

Nous remercions les visites de Madame Petitdier, adjointe au sport de la ville de Nemours et de Didier Villette de l'Eclaireur.



Retrouver les résultats de l'ensemble de ces compétitions ainsi que les photos sur le site internet du club :

<https://athle-nemours-saint-pierre.com>

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

citation :

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

Pierre de Coubertin

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

Le mois running des parents

A la découverte du running

Le club propose aux parents qui le souhaitent une découverte gratuite du running du 17 mai au 12 juin.

Nous vous proposons 1mois de pratique gratuite avec Noël TILLOU (entraîneur Hors stade diplômé) pour faire du running et pour ceux qui le souhaitent participer au « Trail du STADE » le 12 juin 2021

Ce trail se fera sur un parcours ludique et adapté

Nous espérons vous voir nombreux ce mois ci !!!

rendez vous au stade les mardi mercredi vendredi à 16h et les samedis à 10h
Tillou Noel 06 32 95 90 42



Les cloches ne sont pas confinées

Pour fêter les vacances de Pâques, le club a décidé d'offrir à ses jeunes athlètes des catégories baby athlétisme, école d'athlétisme et poussin/poussine un chocolat de Pâques. Quel bonheur de voir leur petites bouilles s'illuminer à la distribution de cette petite récompense.



Stage de paques

Cette année particulière ne nous a à nouveau pas permis de réaliser un stage de club dans le sud de la France comme les années précédentes. Malgré le fait de ne pas pouvoir se déplacer bien loin une petite vingtaine d'athlètes motivés du groupe de sprint encadrés par Laurent Audabram sont venus participer à un stage qui s'est déroulé au stade intercommunal de Nemours Saint Pierre.

Le planning d'entraînement était bien différent de ce que les athlètes vivent depuis quelques mois maintenant avec un voir deux entraînements par semaine. Avec ce stage, ils sont passés à deux entraînement quotidien avec des après-midi de repos pour laisser le corps souffler et assimiler la charge de travail supplémentaire. Surtout que pour la plupart il s'agissait de leur premier stage chez les grands. Convivialité, partage, travail, sérieux étaient bien sûr au rendez-vous.





COMPETITIONS à VENIR :

Nous allons continuer d'organiser des compétitions au sein de notre club. En effet, devant la forte probabilité que nos adhérents ne pourront pas faire de compétitions fédérales, nous avons décidé de compétitionner à l'intérieur de notre club. En effet, nous allons organiser des compétitions sur nos créneaux d'entraînements avec un protocole sanitaire renforcé et qui ne concerneront que nos adhérents

22 mai 2021
Minimes à Masters

Compétition Officielle avec chronomètre électrique

Le samedi 22 mai 2021 de 14h à 16h au stade de Fontainebleau

Épreuves à définir

Groupes d'entraînements établis (pas de brassage) convocation par groupe à heure fixe, programmation restreinte, Respect gestes barrières, Courses et concours à très faibles effectifs

Les mineur devons être accompagné de leur parents pas de brassage dans les véhicules

9 juin 2021
Baby athlé/ Ecoles athlé/poussins

Compétition Mercredi 9 juin 2021 à l'heure de l'entraînement.

Sont concernés les écoles d'athlé et les poussins et baby athlé

Épreuves : 50m – cerceau – longueur

Il faudra confirmer votre présence afin de valider l'organisation et le protocole sanitaire

12 juin 2021
Benjamins à Masters

Compétition Samedi 12 juin 2021

De 10h à 12h pour les benjamins et minimes
Épreuves : 50m ou 200m haies (BEN) – 120m ou 200m haies (MIN) – triple – disque – 1000m

De 14h à 16h30 pour les cadets à masters
Épreuves : 200m – longueur – triple – perc he – poids – 1500m

Groupes d'entraînements établis (pas de brassage) convocation par groupe à heure fixe, programmation restreinte, Respect gestes barrières, Courses et concours à très faibles effectifs

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