



DÉCEMBRE 2022 | NUMÉRO 3

UFIT NEWS

Un bulletin d'information par Ufit Athletic Club Puteaux



Dans ce numéro :

- LE MOT DU PRÉSIDENT
- L'ŒIL DU COACH
- NOTRE ACTU
- ZOOM SUR...
- ET SI ON ESSAYAIT...
- COHÉSION...
- SOLIDAIRE...
- ILS NOUS SOUTIENNENT
- ÉVÉNEMENTS À VENIR
- NOS PHOTOS



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

Pour commencer je souhaite vous remercier chaleureusement pour votre confiance : que vous ayez renouvelé votre adhésion ou que vous soyez nouveaux au club. Bienvenue à vous dans la grande famille UACP !

Cette année, nous avons renforcé notre équipe d'encadrement et avons développé une nouvelle organisation afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles. Ces changements ont été réalisés tout en gardant l'ADN du club : « un pour tous et tous pour un ! ».

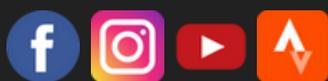
Nous vous proposons donc de nous retrouver les lundis et mercredis soir pour des séances sur piste, le vendredi soir pour une séance de renforcement musculaire, le samedi matin lors d'une sortie longue, et enfin pour la messe du dimanche soir : la séance de PPG du week-end !

Je tiens également à vous remercier pour l'engouement et les initiatives de groupe car ce sont ces investissements qui font vivre le club. Ce qui est au cœur de UACP ce n'est pas seulement le sport mais aussi la vie du club, alors n'hésitez pas à y prendre part car cela nous fait toujours très plaisir de vous voir y contribuer.

Cette année, nous voulons organiser plus d'événements sportifs et conviviaux afin que vous vous sentiez toujours aussi bien et même de mieux en mieux au sein du club.

Nous vous attendons nombreux pour un max de convivialité !

Mohammed KAID-YOUCCEF, président et fondateur de UACP





L'ŒIL DU COACH

LE FOCUS DE NOS COACHS UACP

Ce début d'année a été rythmé par une bonne dynamique de groupe durant les entraînements et les courses. Nous avons l'avantage d'être nombreux alors n'hésitez pas à profiter de cette émulation pour vous tirer vers le haut les uns les autres.

Vous avez toutes et tous du potentiel et allez progresser au sein du club. Pour cela, un seul mot d'ordre, ou plutôt deux : assiduité et régularité ! Il est important de prendre en considération tous les volets qui vont vous faire progresser, c'est-à-dire :

- Vitesse et aérobic
- Endurance
- Préparation physique générale comme spécifique
- Travail technique
- Récupération

UACP est là pour vous fournir toutes ces clés, mais c'est à vous de les saisir. Il faut comprendre que sans l'un de ces cinq volets, le reste fonctionnera moins bien.

Nous vous invitons donc à bien suivre le plan d'entraînement pour avoir une évolution constante et sans blessure.

Dernier élément non négligeable : faites-vous confiance !

Comme d'habitude, nous restons à votre écoute.

Les coachs UACP

- Mohammed KAID-YOUCCEF,
- Karim BELHAMADI,
- Emmanuelle PIEVIC,
- Achraf BAKKALI,
- Jean-Pierre HEUZE,
- Franck PERET





NOTRE ACTU

LES ÉVÉNEMENTS

Ces derniers mois, nos athlètes ont démontré que nous pouvons compter sur eux lors de nos principaux événements : ils ont été nombreux à s'aligner au départ de courses et compétitions :

LES FOULÉES ROSES

Le 2 octobre dernier, la solidarité du club était encore au rdv lors des foulées roses, course solidaire d'Octobre rose, organisée par la ville de Puteaux, qui soutient les femmes se battant contre le cancer du sein.

Ainsi, UACP était la deuxième association la plus représentée puisque 51 de nos coureurs ont montré leur engagement pour cette belle cause en courant un 5km dans une ambiance festive et solidaire.

RIVES & RUN BEZONS

Nos athlètes ont également pris d'assaut le 5 km de Bezons lors de sa course Rives and Run du 16 octobre dernier. Ils nous ont montré leur motivation et leur grande forme en ce début de saison avec une razzia de trophées !

Félicitation à Hugo et Nour-Eddine qui finissent respectivement 1er et 3e au classement général, et au podium féminin aux couleurs de UACP composé de Soulayma (1e), Vilma (2e) et Lucie (3e).

Un grand bravo également à tous les autres participants et à tous ceux qui ont réalisé un podium dans leur catégorie : Titouan (1e junior masculin), Gabriel (1e cadet), Hamza (3e sénior masculin), Emma (1e espoir femme), Roukia (2e master femme), Constance M. (2e sénior femme), Mame (3e master femme) et Cassandre (3e sénior femme).

EKIDEN DE PARIS

Le 6 novembre 2022, lors de l'Ekiden de Paris, 9 équipes du club ont bravé une météo capricieuse pour courir un marathon en relais au pied de la Tour Eiffel. Grâce à leur participation, UACP était l'un des 3 clubs FFA les plus représentés lors de cette course mythique.

Une équipe mixte a couru les championnats de France et s'est re-qualifiée pour l'année suivante, tandis qu'une équipe féminine s'est également qualifiée aux prochains championnats de France !

Félicitations à Mathilde, Erwan V., Camille R., Antoine P., Roseanne et Thomas pour leur participation et leur qualification aux championnats de France en équipe mixte, et à Emma, Diane, Elisabeth, Barbara, Roukia et Caroline M. pour leur qualification aux championnats de France en équipe féminine.

Un grand merci à tous les adhérents qui ont une fois de plus montré leur solidarité à travers les nombreux encouragements, leur bienveillance et surtout leur bonne humeur qui nous a réchauffés en cette matinée pluvieuse !





NOTRE ACTU

LES ÉVÉNEMENTS

L'ASNIÉROISE

Le dimanche 20 novembre, c'est dans une bonne ambiance que nous avons été accueillis à la toute première édition de l'Asniéroise (un 5km à Asnières-sur-Seine). 50 athlètes UACP étaient sur le départ de cette course solidaire organisée par le club de notre coach Manue.

Félicitations aux athlètes, avec une mention spéciale à Diane et à Clémentine, respectivement deuxième et troisième féminines, ainsi qu'à Antoine P. qui a fini troisième de ce 5km.

CROSS DE L'ATHLÉ 92

Le dimanche 4 décembre, 26 de nos athlètes ont inauguré la saison des cross en enfilant leurs pointes sur le terrain de Clamart ! Le cross de l'Athlé 92 a été l'occasion de boucler le tout premier cross de la saison, en prévision des championnats départementaux qui auront lieu en janvier 2023. Il s'agissait pour certains d'une expérience inédite, et pour d'autres de renouer avec les joies des cross. L'équipe a bien évidemment été récompensée par les encouragements de nos coaches et bénévoles et par un généreux goûter offert par nos fidèles supporters !

Félicitations à tous nos athlètes, et plus particulièrement à Clémentine (3e sénior femme), Elisabeth (3e master femme), Antoine P. (en tête du classement UACP et 6e sénior homme) et Reddy (3e master homme).
Prochaine étape : les championnats départementaux !

Ce format vous a plu ? L'ambiance était au rendez vous ? Qui viendra s'aligner sur la ligne de départ du prochain cross sous les couleurs de UACP ? Et si vous ne chaussez pas les pointes, n'hésitez pas à venir découvrir l'ambiance d'un championnat et vibrer avec nos athlètes et supporters !

DÎNER DE NOËL

Le 8 Décembre, la family s'est retrouvée pour le traditionnel dîner de Noël. Et cela nous avait vraiment manqué ! Effectivement, à la suite des événements liés à la pandémie Covid, nous avons dû mettre en sommeil l'ensemble de nos événements extra sportifs. C'est donc avec plaisir que nous nous sommes retrouvés chez notre nouveau partenaire la brasserie Le Flore qui nous a concocté un menu aux petits oignons pour le plaisir de nos papilles. Sourires et bonne humeur ont accompagné les convives tout au long de cette soirée.

Que les absents se rassurent, nous trouverons bien évidemment d'autres occasions de renouveler ces moments de convivialité tout au long de la saison !

Bravo aussi à tous nos athlètes ayant participé à des courses et compétitions un peu partout en France (et même dans le monde), notamment : la foulée suresnoise, le Paris-Versailles, le 20 km de Paris, le Marseille-Cassis, les semi-marathons de Lyon, Boulogne-Billancourt, Andresy, les marathons de Berlin, Londres, Amsterdam, La Rochelle, Gran Canaria, l'ironman de Cascais au Portugal, le cross du Figaro sous différents formats...



**PLUS D'INFORMATIONS SUR
L'ENSEMBLE DES RÉSULTATS DU CLUB
VIA LA BASE ATHLÉ :**





ZOOM SUR...

NOTRE COMITÉ DE PILOTAGE ET NOS MEMBRES ACTIFS

Vous les avez sûrement côtoyés sur la piste, les membres actifs ainsi que ceux du comité du club sont ceux qui font vivre UACP. En effet, le club vit surtout grâce au travail fourni par ces membres qui font un grand travail, complètement bénévole pour rendre le quotidien vécu au club possible.

Notre comité de pilotage se constitue de : Laurence BALNY (aussi trésorière du club), Elisabeth NICOLAS, Philippine ROBERT, Riad BENMERADI (aussi vice-président du club), Quentin GIROT, Mathieu GRULKE (aussi secrétaire du club), Jérémie GUILLAUD, Mohammed KAID-YOUCHEF (aussi président et coach principal du club), Michel LAVIELLE et Nour-Eddine ZIDANE

Au comité s'ajoutent 4 membres actifs qui sont : Barbara LORILLON (aussi coach athlé remplaçante), Mathilde LIVET, Mame BODIAN et Jean-Pierre HEUZE (aussi coach athlé adjoint).

Tous ces bénévoles participent activement à la vie du club en effectuant un grand travail sur plusieurs tâches sans lesquelles le club ne pourrait exister :

- L'équipe s'occupant des inscriptions et des tâches administratives, ainsi que des saisies des licences FFA constituée par Mathieu, Nour-Eddine, Jérémie et Laurence
- L'équipe des engagements aux compétitions composée par Jérémie et Nour-Eddine
- L'équipe de rédaction de la newsletter avec Mathilde (rédactrice en chef), Philippine, Elisabeth et Michel
- L'équipe chargée d'événementiel et d'organisation de stages avec Elisabeth et Nour-Eddine
- Les aspects financiers et juridiques gérés par Laurence
- La communication et les réseaux sociaux ainsi que la gestion de nouveaux projets au club gérés par Philippine
- Quentin, qui partira bientôt vers de nouveaux horizons mais qui est toujours là pour prêter main forte en cas de besoin
- Sans oublier la contribution de Barbara et Jean-Pierre concernant l'investigation des règlements des compétitions et de la FFA ainsi, que certains échanges avec la LIFA et le comité départemental.
- Mohammed, quant à lui, assure le management du club et une responsabilité transverse auprès de l'ensemble des sous-groupes en plus de la gestion des plannings des coaches et des entraînements du club.

A cela s'ajoute l'investissement de Mame, Laurence, Philippine, Jean-Pierre et Nour-Eddine qui représentent régulièrement le club sur différentes compétitions en tant que juges et officiels FFA.





ET SI ON ESSAYAIT...

LE CROSS COUNTRY

Et si on sortait de notre zone de confort, de nos belles baskets, du macadam pour partir sur du terrain vallonné, chausser les pointes pour aller jouer des coudes sur le départ d'un cross.

Comment ça se passe nous diriez-vous ?

On s'échauffe avec les copains, on repère le terrain, les côtes, les descentes, les parties glissantes, les endroits secs et ceux bien boueux où on imagine potentiellement perdre sa chaussure au passage... Et puis, il faut y aller, c'est l'heure de chausser les pointes sans oublier de doubler les nœuds bien sûr. On file vers le départ, c'est l'effervescence, la pression monte. C'est drôle !

Le moment de rejoindre la zone de départ arrive, il faut se placer devant comme diraient les coachs, pieds derrière la ligne, serrés les uns aux autres en attendant le coup de pistolet. L'ambiance est là, on entend encore coach Momo au loin donner ses derniers conseils et les copains crier "Allez UFIT ! Allez Puteaux !"

Et PAN ! C'est parti pour un effort intense de 3 à 5km pour les cross courts et de 7 à 10km pour les longs. Les coureurs sont en paquet jusqu'au premier point stratégique du parcours.

Amis spectateurs et supporters, frissons garantis, le départ d'un cross est juste magnifique à regarder !

Coureurs oubliez votre montre, le chrono n'est pas significatif. C'est sur le terrain qu'il faut se battre. C'est bel et bien le classement qui rapporte de précieux points à l'équipe. Votre seul objectif sera d'aller chercher celui devant vous pour gagner des places!

Selon Clémentine, les cross sont un moment très attendu :

« Pour moi les cross c'est avant tout un beau moment de convivialité : repérage du parcours, échauffement, départ en sas et effort jusqu'à la ligne d'arrivée, tout se joue en équipe ! On oublie vite les conditions difficiles et on se prend au jeu de ces courses hivernales qui rappellent les cross à l'école. Et le meilleur chez Ufit c'est que l'effort est toujours récompensé par un goûter de qualité sous la tente du club ! »

Alors venez fouler l'herbe fraîche et la gadoue ou encourager les copains lors des championnats départementaux le **dimanche 15 janvier** à **Créteil** ! Ce dernier est qualificatif pour les championnats régionaux du **5 février** à **Vert-le-Petit** qui le seront pour les championnats d'Île-de-France du **19 février** à **Verneuil-sur-Seine**.

Alors on vous attend nombreux dans une ambiance de folie !



"ON OUBLIE VITE LES CONDITIONS DIFFICILES ET ON SE PREND AU JEU DE CES COURSES HIVERNALES QUI RAPPELLENT LES CROSS À L'ÉCOLE. ET LE MEILLEUR CHEZ UFIT C'EST QUE L'EFFORT EST TOUJOURS RÉCOMPENSÉ PAR UN GOÛTER DE QUALITÉ SOUS LA TENTE DU CLUB !"



CLÉMENTINE MASSON





COHESION...

EKIDEN DE PARIS





SOLIDAIRE...

L'ASNIEROISE



L'asniéroise, course solidaire
contre les maladies cardio-
vasculaires



Ufit Commando!



**Un grand merci à
nos supporters
pour leur soutien
sans faille et les
clichés !**





ILS NOUS SOUTIENNENT

BRASSERIE LE FLORE



Depuis septembre 2022, UACP a la chance de compter la brasserie Le Flore, comme nouveau partenaire !

Située à l'angle des rues Jean Jaurès et Roque de Fillol à Puteaux, cette brasserie au cadre authentique propose une cuisine traditionnelle française et créative. Tous leurs plats sont faits maison en s'inspirant des saisons, avec des produits de qualité issus de circuits courts.

La brasserie Le Flore nous permet de nous retrouver au chaud tous ensemble, autour d'un verre ou d'un délicieux repas à écouter les coachs débriefer de nos performances !

La brasserie a d'ores et déjà accueilli deux repas du club : l'apéro post-Ekiden et le dîner de Noël. Merci à vous d'être venus nombreux pour partager ces moments conviviaux dans la bonne humeur !

C'est toujours un plaisir de passer du temps ensemble et de faire vivre la Ufit Family !

TERRE DE RUNNING PUTEAUX



Terre de Running Puteaux, situé 8 place du théâtre à Puteaux, est un magasin spécialisé dans la pratique du running, de l'athlétisme, de la marche nordique et du trail.

Vous y trouverez chaussure à votre pied avec une large gamme de produits adaptés à vos pratiques sportives, votre niveau, votre budget et votre morphologie.

Terre de Running Puteaux est l'un des partenaires les plus importants de UACP car la boutique appartient à Momo et Riad et soutient le club en tant que sponsor. C'est en effet là où tout a commencé car c'était le lieu principal du départ de tous nos entraînements lors de la création du club et c'est un peu notre second QG où on est sûr d'être accompagnés dans nos choix d'équipements pour le running.

En tant qu'adhérent UACP, des remises à l'année vous y sont proposées.

N'hésitez pas à vous y rendre pour profiter de conseils de spécialistes, et de matériel de qualité !





EVENEMENTS A VENIR

DÉCEMBRE 2022 / JANVIER 2023

Et si nous continuions sur cette belle lancée ? La saison hivernale se poursuit avec une belle poignée d'événements qui devraient satisfaire nos amateurs de course à pied !

A commencer par la fameuse **Corrida de Houilles** le **18 décembre** : ce 10km est parfait pour se défier et finir l'année 2022 en beauté ! Parcours roulant et ambiance garantie.

Comme le veut la tradition, le mois de janvier est synonyme de l'ouverture officielle de la **saison des cross** avec les championnats départementaux le **15 janvier** à **Créteil**.

Ce cross est qualificatif pour les championnats régionaux du **5 février** à **Vert-le-Petit** qui le seront pour les championnats d'Ile-de-France du **19 février** à **Verneuil-sur-Seine**.

Les championnats de France se dérouleront le **12 mars** à **Carhaix**.

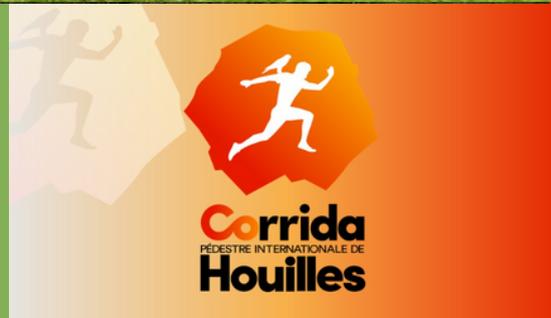
L'année dernière, 21 athlètes se sont qualifiés aux championnats d'Ile-de-France, et deux d'entre eux ont participé aux championnats de France.

De quoi nous motiver à nous aligner sur ces différentes courses avec l'objectif d'amener le maillot UACP le plus loin possible !

APPEL A BENEVOLES

Nous lançons un appel à bénévoles comme signaleurs pour le **Semi de Paris** le **5 mars 2023**, et le **10km Adidas** le **4 juin 2023**.

Il s'agit d'aider le club en participant au bon déroulement de ces courses en petits groupes. L'occasion de montrer sa solidarité tout en assistant à des courses tout public et de haut niveau entre adhérents bénévoles du club !





NOS PHOTOS





INSOLITES

UFIT EN VACANCES





Une réalisation orchestrée par **Mathilde LIVET** (rédactrice en chef)

avec l'aide de *la team Ufit News* :

Elisabeth NICOLAS, Philippine ROBERT, Michel LAVIELLE

et **Mohammed KAID-YOUCF**

