



MAI 2023 | NUMÉRO 4

# 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...
- ÉVÉNEMENTS À VENIR
- ILS NOUS SOUTIENNENT
- UFIT AROUND THE WORLD
- NOS PHOTOS



## LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec une grande fierté que je vous partage le bilan hivernal du club, et je tiens à tous vous féliciter pour votre motivation sans faille et votre solidarité. Nous avons eu un beau planning de compétitions avec plusieurs courses sur routes et les championnats de crosscountry en cette saison hivernale.

Votre participation à tous ces événements témoigne d'une envie de progresser et de se challenger : **bravo pour cet esprit sportif !** Cela me fait plaisir de voir que le club évolue tout en gardant son esprit familial.

Cette année, UACP a pris part à **trois Championnats de France**, en relais Ekiden, crosscountry et 10 km. Je souhaite continuer à combiner l'esprit de compétition et de loisir au sein du club, afin que chacun puisse s'entraîner à son niveau. Maintenant que la saison hivernale s'est officiellement achevée avec le Tour de Houilles et les Championnats de France de 10 km, la saison estivale prend le relais avec un nouveau plan de compétition.

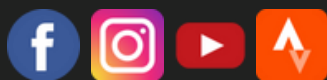
Les interclubs sont une compétition sur piste qui consiste à ramener le maximum de points pour l'équipe en s'alignant sur toutes les épreuves de l'athlétisme : vous êtes tous invités à y participer en tant que compétiteurs ou bénévoles pour aider et soutenir votre club.

A la suite des interclubs, deux plannings vous seront proposés : d'une part des courses hors-stade, et de l'autre des compétitions et des championnats de demi-fond sur piste.

Notez que comme je viens de l'évoquer, l'idée est d'arriver à combiner loisir et compétition grâce à l'ensemble des plannings proposés. Il y a donc toujours une option pour tous ceux qui souhaitent y prendre part !

Je vous souhaite une excellente saison estivale, et vous encourage à poursuivre votre progression sans rien lâcher !

Mohammed KAID-YOUCCEF, président et fondateur de UACP





## L'ŒIL DU COACH

### LE FOCUS DE NOS COACHS UACP

La parole est aux coachs... Nous avons posé une question à chacun d'entre eux, et tous se sont prêtés au jeu en parlant de leur expérience, ou en vous conseillant sur des aspects indispensables de la course à pied !



#### *Manue, que penses-tu de l'esprit UACP ?*

A mon arrivée à Ufit Athletic Club Puteaux, et encore aujourd'hui après trois ans de présence, je suis agréablement surprise par les progrès de tous les adhérents qui arrivent à améliorer leur foulée, leur efficacité de course et ce, quel que soit le niveau de départ. Les exercices sont rapidement bien réalisés et contribuent à l'amélioration du niveau de chacun. Une confiance se crée naturellement et tout le monde y trouve sa place, quel que soit le moment de l'année où les adhérents rejoignent le club.

J'ai été agréablement surprise par le nombre d'athlètes qui venaient aux compétitions pour encourager les coureurs. C'est vraiment une famille. Ils donnent de la voix, les encouragements fusent et c'est une ambiance très sympathique, accompagnée de sucreries... ce qui fait toujours plaisir après un gros effort.

Enfin, et c'est sans doute ressenti par les athlètes, ce que je trouve très motivant et exceptionnel, c'est le travail conjoint qui est réalisé avec l'équipe de coachs. C'est un vrai plaisir d'échanger avec eux et de construire ensemble des plans cohérents.

Voilà, c'est pour toutes ces raisons que je viens avec joie tous les lundis, et que je suis fière d'être coach à UACP.

#### *Karim, comment reprendre après une blessure ?*

La reprise après une blessure diffère selon les cas. Cependant l'élément commun reste l'entraînement croisé avec selon les cas PPG, vélo, natation.

- Pour la reprise du running, on pourra effectuer des alternances marche/course.
- Pour une entorse : privilégiez le vélo et la musculation structurelle (machine). Le vélo permet de fractionner sans risque et ainsi de conserver du cardio. La reprise du running se fera sur terrain plat et stable.
- Pour une élongation après cicatrisation, je préconise 10 à 15 jours d'entraînement PPG-footing lent et une reprise des alternances d'allure de manière progressive.
- Pour les blessures aux ischio-jambiers, avec l'aval du kinésithérapeute ou du médecin, privilégiez une reprise progressive des séances de vitesse, de préférence sur des terrains en côte.
- Et pour les mollets en phase de reprise, on peut adapter la pose de pied afin de moins solliciter la zone concernée.
- Idem pour le tendon d'Achille : je vous conseille de remettre des chaussures avec du drop et d'adapter la charge de travail.

Dans tous les cas de figure, une reprise en douceur et progressive est de rigueur et il est essentiel de réfléchir à la cause du problème : état de fatigue, entraînement inadapté, échauffement bâclé, etc.





## L'ŒIL DU COACH

### LE FOCUS DE NOS COACHS UACP



*Franck, est-ce pertinent de s'étirer après une séance ?*

Les étirements permettent d'améliorer la performance et de diminuer les risques de blessure, notamment en optimisant l'amplitude des articulations.

Je ne conseille pas de faire une séance d'étirements juste après une séance d'entraînement, car elle aura causé des micro-lésions musculaires à l'origine des courbatures. Tout ceci est normal, mais étirer des fibres musculaires sur-sollicitées ne fera qu'empirer la situation, voire amener à une blessure.

Il faut imaginer la fibre musculaire comme un élastique déjà bien tendu auquel on ajoute encore de la contrainte : à un moment ça casse !

Je conseille plutôt de s'étirer 3 heures voire 24 heures après une séance d'entraînement, pendant environ 30 à 45 minutes, 30 secondes à 1 minute minimum par groupe musculaire, le temps que votre cerveau comprenne que le muscle doit se relâcher. La douleur est un indicateur : on s'arrête quand c'est insupportable. Pas d'à-coup, étirez tous les muscles et surtout ceux que vous avez sollicités.

*En conclusion, Achraf, quel est ton mot clé pour la progression ?*

**La régularité !**





## NOTRE ACTU

### LA SAISON HIVERNALE, LA SAISON CROSS

Retour sur la saison des cross ! L'aventure a commencé le 15 janvier dernier à Choisy-le-Roi, avec les championnats départementaux. Trente athlètes du club se sont alignés sur la ligne de départ des cross courts femmes et hommes, des cross longs femmes, et des courses cadettes, cadets et juniors.

Pour les plus expérimentés, c'était l'occasion tant attendue de rechausser leurs pointes. Les novices ont quant à eux eu le plaisir de découvrir cette discipline, et son ambiance si particulière. C'est le cas de **Reddy** qui a rejoint le club l'an dernier et qui participait pour la première fois à un cross : *"Je ne connaissais pas du tout les cross auparavant, cette discipline n'est pas populaire chez moi en Inde. C'est amusant et stimulant ! Ce que j'aime, c'est qu'il faut être alerte et attentif pendant la course. Les cross, c'est courir avec les jambes et la tête"* Résultat des courses, 27 de nos athlètes se sont qualifiés pour l'étape suivante et Clémentine s'est envolée jusqu'à la deuxième marche du podium : bravo à notre vice-championne des Hauts-de-Seine !



Le rendez-vous était donc pris pour les championnats régionaux le 5 février à Vert-le-Petit. Un parcours atypique avec des virages en épingle et un enchaînement de bosses, mais au cours duquel nos athlètes ont pu retrouver l'ambiance chaleureuse propre au cross. Côté résultats, on note la qualification d'Avine chez les cadettes et de Titouan chez les juniors, de l'ensemble des femmes sur le cross court, ainsi que de trois hommes sur ce même format.



La suite de l'aventure s'est déroulée aux Mureaux le 19 février pour les LIFA (inter-régionaux), sur le parcours des Championnats de France de cross 2022. L'occasion pour nos athlètes de fouler les sentiers empruntés l'an dernier par Antoine et Clémentine. Si la boue était absente, l'excitation était par contre bien présente. Notamment chez **Alice** qui, vingt ans après les cross du collège, a ressorti les pointes, motivée par *"l'envie de sortir de ma zone de confort, ma curiosité et l'esprit de cohésion de Ufit. Chacun fait de son mieux et est le champion de son monde. Je vois les cross comme une opportunité de mieux se connaître en tant que sportive dans un esprit de camaraderie unique"*.

Au total, onze athlètes, femmes et hommes, ont pris le départ des cross courts, avec de belles performances à la clé, et Clémentine a décroché pour la deuxième année consécutive son billet pour les Championnats de France.



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





## NOTRE ACTU

### LA SAISON HIVERNALE, LA SAISON CROSS

La saison de cross s'est donc achevée le 12 mars lors de cette course réunissant à Carhaix en Bretagne, terre de demi-fond par excellence, les plus grands champions de l'Hexagone. C'est dans un cadre magnifique que **Clémentine** a tout donné pour rejoindre la ligne d'arrivée du cross court et se classer 96ème sur 331 participantes. Une superbe performance réalisée sur un parcours digne d'un cross. Tous les éléments étaient réunis : terrain très gras, de l'eau jusqu'aux genoux... Comme vous pouvez l'imaginer, les pointes de 15mm étaient de rigueur.

Rendez-vous l'année prochaine, encore plus nombreux, pour une nouvelle saison boueuse et conviviale !

#### Momo, pourquoi inclure les cross dans le programme hivernal ?

Le cross, comme dirait mon coach de l'époque et tous les anciens de l'athlé, c'est l'école de la vie ! Cette discipline apprend aux athlètes à courir à la sensation et sur des terrains variés. Ce sont des compétitions qui leurs apprennent aussi à sortir de leur zone de confort, à être constamment dans le rouge car ils courent pour le classement, donc en se battant, en relançant et en changeant de foulée constamment pour s'adapter au terrain.

Une période de travail spécifique cross s'inclue très bien dans la préparation de tout type de course de fond et de demi-fond, pour mettre l'accent sur la force spécifique et le cardio de manière générale. En résumé, on y travaille son coffre et sa force.

#### Quel est le bilan de cette saison ?

Le nombre de participants aux départementaux était très satisfaisant cette saison, tout comme le nombre de qualifiés sur l'ensemble des tours par rapport au nombre de coureurs au total.

L'équipe féminine sur cross court s'est illustrée en décrochant le titre de vice-championnes départementales et elles se sont également classées 5èmes par équipe lors du tour régional. Pour la seconde saison consécutive, nous avons envoyé une athlète aux Championnats de France, qui finit dans le top 100 de sa course sur 330 participantes. C'est une belle performance et j'en suis très fier !

Précisons que UACP est un club présent en championnat de France de cross via qualification individuelle depuis son existence (2 athlètes en 2022 / une en 2023).

Je tiens à saluer le collectif, et nos bénévoles qui ont été au rendez-vous. Cette année, nous avons réussi à engager des officiels du club auprès de l'organisation sur le championnat départemental (3). Un grand merci à eux !

#### Quels sont tes objectifs pour la prochaine saison de cross ?

Motiver les athlètes et avoir plus de participants dès le tour départemental sur l'ensemble des courses. Nos filles ont un titre de championnes départementales sur cross court à aller chercher : il ne leur manque qu'une seule marche pour y arriver ! Nous allons également tenter les classements par équipes sur les trois premiers tours à minima sur les cross courts femmes et hommes (pour ça, nous devons motiver de plus en plus notre équipe masculine) et renforcer aussi notre communication afin que les athlètes soient disponibles et présents en cas de qualification au tour d'après.

De plus, j'aimerais faire découvrir les cross à un maximum de nos adhérents, notamment via le bénévolat.

Et le but ultime... Tenter de qualifier plus d'athlètes aux championnats de France la saison prochaine !



*Clémentine, une nouvelle saison de cross s'achève sur le championnat de France. Si tu devais résumer ce premier trimestre en quelques mots, quels sont ceux qui te viennent à l'esprit ?*

*Chaque année j'aime toujours autant les cross ! Et cette saison je retiendrais essentiellement ma médaille aux championnats départementaux qui était un bel accomplissement.*

*On dit des cross qu'ils apportent beaucoup aux coureurs notamment sur le mental. Est-ce le cas pour toi ? Qu'est ce qu'ils t'apportent ?*

*Un cross demande énormément de ressources physiques, mais aussi et avant tout un gros mental. Chaque course dans les labours me pousse dans mes retranchements. Et depuis toutes ces années où je passe mes dimanches d'hiver dans la gadoue, je pense que les cross ont forgé mon caractère et m'ont appris la persévérance. Certains disent même que c'est l'école de la vie.*

*Quels sont tes prochains objectifs ?*

*Je vais commencer par me reposer et prendre le temps de soigner ma blessure qui m'a embêtée sur toute la fin de préparation. Puis place à la piste avec pour objectif principal le 1500m, et j'aimerais aussi faire descendre le chrono sur 10 km. Mais avant tout l'objectif est de continuer à prendre du plaisir en courant se faire plaisir à courir avec les copains !"*





## NOTRE ACTU

### LA SAISON HIVERNALE, LA SAISON ROUTE

La saison hivernale a été riche en émotion pour nos roneurs ! Le maillot UACP n'a jamais été autant représenté, grâce à une participation massive et à une motivation sans faille de nos Ufiteois et Ufiteoises ;

#### LES FOULEES DE MALAKOFF

Tout commence avec les Foulées de Malakoff, le 11 février dernier. Parcours roulant, musiciens, meneurs d'allure et très bon niveau : ce samedi est propice aux bonnes performances pour nos 26 coureurs et coureuses ! Après la photo collective, l'échauffement et l'accrochage des dossards, la team UACP s'est alignée sur les départs du 5 et du 10 km. Soutenus par leurs fidèles supporters, nos athlètes ont pris beaucoup de plaisir sur une course à l'ambiance garantie, et l'ont montré à travers leurs résultats puisque 14 d'entre eux ont battu leur record personnel ! Félicitations à toutes et à tous, avec une mention particulière à nos médaillés par catégorie : Emma (1ère espoir sur 5 km), Loubna (2ème master 0 sur 5 km), Zayda (2e master 7 sur 5 km) et Mathilde (2e espoir sur 10 km).

#### LES FOULEES CHARENTONNAISES

Les festivités se sont poursuivies le 26 février pour la team running, avec le second rendez-vous de l'année : les Foulées Charentonnaises. Cette fois, nos athlètes ont eu le choix entre le 5 km et le 15 km : une première sur ces distances pour beaucoup d'entre eux. La vague de froid n'a pas empêché nos 19 Ufiteois et Ufiteoises de faire chauffer le maillot avec de beaux records personnels à la clé sur les deux distances ! Ils ont pu compter sur les nombreux encouragements qui les ont accompagnés jusqu'au bout de l'effort. Un grand bravo aux coureurs et aux coureuses, et un grand MERCI à toutes celles et ceux qui ont fait le déplacement pour soutenir l'équipe UACP.

#### TOUR DE HOUILLES

C'est avec émotion que s'est officiellement achevée la saison hivernale de course sur route, avec les Championnats de France du 10 km et la Course Open du Tour de Houilles, le dimanche 28 mars. Le maillot UACP a fièrement été porté par 4 athlètes qualifiées pour cet événement, et par 23 autres qui ont su tirer profit de ce rendez-vous national pour réaliser de très bons chronos. Résultat des courses : plusieurs records personnels sont tombés et ce ne sont pas moins de 8 filles qui ont décroché leur ticket pour les prochains Championnats de France du 10 km ! Nous reverrons donc Roseanne, Elisabeth, Alice, Emma, Mathilde, Barbara, Laurence C. et Florence, porter le dossard du Championnat national lors de la prochaine saison hivernale.

Cette matinée à l'ambiance folle a confirmé la détermination de nos coureurs, coureuses et fidèles supporters qui sont venus avec leur bonne humeur et l'envie de tout donner pour la team UACP ! Elle a également été l'occasion pour nos athlètes de l'équipe crosscountry de chauffer les running pour se remémorer les sensations de la distance phare des amateurs de bitume. De quoi finir ce chapitre hivernal de la plus belle des manières, avant d'enfiler les pointes pour la saison estivale à venir.

*Bravo aussi à tous nos athlètes ayant participé à des courses et compétitions un peu partout en France, et même dans le monde !*



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





## ZOOM SUR... LA PUTEOLIENNE

Dimanche 12 mars, les athlètes du club avaient rendez-vous à la maison !

La ville de Puteaux organisait la 19ème édition de La Putéolienne et mettait en avant les femmes en ce début mars en leur proposant une course de 5 km qui leur est totalement dédiée. L'événement s'est tenu sur l'île de Puteaux avec un parcours s'étalant de la roseraie à l'écluse. Un itinéraire bien connu de nos athlètes.

Pour cette édition, presque 600 personnes se sont retrouvées pour arpenter l'île.

C'est l'événement sportif de mars à Puteaux proposant 3 formats de course :

- un 3km ouvert aux petits et grands avec des obstacles et des épreuves, une manière sympathique de commencer ce dimanche en famille,
- un 5km chronométré réservé aux femmes de 14 ans et plus,
- un 5km de marche nordique ouvert à tous.

Le club participe à cette course depuis plusieurs années et ne pouvait pas manquer cette édition.

Avec un total de 94 participants, UACP était représenté en masse sur le 3 km familial en parfaite adéquation avec les valeurs du club et sur le 5 km féminin idéal pour challenger nos 40 athlètes (sur 164 inscrites) après la saison des cross et les dernières courses sur route. Un moment idéal pour faire le point avant le 10km de Houilles prévu le 26 mars.

Les résultats sur ce 5km parlent d'eux-mêmes. Le travail réalisé au cours des dernières semaines porte ses fruits et la course est prise d'assaut par nos drôles de dames !



Après un échauffement sous la direction du coach Karim, ce fut l'heure de se placer sous l'arche de départ.

Au top départ ! Les coureuses se sont élancées en direction de la piste de moto, puis vers la roseraie. Très vite, Roseanne, portée par les supporters, a pris la tête de course et s'est envolée en allant chercher un chrono à 18'53 et une première place !





## ZOOM SUR...

### LA PUTEOLIENNE

Nos ladies ont été présentes sur tous les podiums et n'ont laissé aucune chance à leurs concurrentes. Les RP sont tombés pour nombre d'elles et plusieurs trophées ont été ramenés à la maison !

- Au classement général avec Roseanne en tête suivie par Vilma et Élisabeth respectivement 2ème et 3ème
- Sur le podium Master, on retrouve une nouvelle fois Vilma (1ère) et Élisabeth (2ème)
- Sur le podium Master 3, les pétillantes Barbara (2ème) et Cécile (3ème) y prennent place.



Nos ladies ont également pris le podium par équipe avec le trio de tête sur la 1ère marche et Floriane, Camille R. et Mathilde sur la 2ème marche.

D'un point de vue global, UACP se classe 2ème club le plus représenté avec ses 94 inscrits.

Ce dimanche 12 mars, la famille avait un objectif : faire honneur au coach Momo et à notre Clémentine qui s'alignait sur la ligne de départ des France de cross court sur les terres bretonnes.

Et ce fut chose faite. Depuis Cahraix, Momo était fier de ses athlètes et pouvait profiter du spectacle qu'allait offrir ce cross.

Au-delà de la compétition, ce fut un plaisir de voir nos adhérents participer en famille sur le 3km et par la suite supporter nos coureuses tout au long du 5km. Nous avons vu les petits bouts se régaler lors de cette matinée et ça c'est l'essentiel.

L'an prochain, la ville devrait reconduire l'événement pour sa 20ème édition ! Un anniversaire qu'il ne faudra pas manquer.

Un GRAND MERCI à nos coachs qui, chaque semaine, poussent nos athlètes à aller chercher le meilleur d'eux-mêmes.

Sans eux, notre club n'en serait pas là !

Nous remercions aussi chaleureusement la ville de Puteaux pour l'organisation de cet événement.







# EVENEMENTS A VENIR

## LA SAISON ESTIVALE

La saison estivale est officiellement lancée : on échange les pointes de cross contre celles de piste, et on troque nos joggings contre nos shorts! Qui dit printemps, dit retour des compétitions sur piste, des séances lactiques et de la chaleur.

Quoi de mieux qu'ouvrir cette nouvelle saison avec les **Interclubs** ? Le **lundi 8 mai** prochain a lieu la fête de l'athlétisme, où tous les clubs s'affrontent à travers courses, sauts et lancers. L'objectif ? Rapporter le plus de points possible pour l'équipe en effectuant des épreuves individuelles et des courses de relais. Aux Interclubs, chaque point compte et chaque athlète peut faire la différence ! Que vous soyez compétiteur ou supporter, venez tous encourager UACP et vous donner à 200% pour le club ! Ambiance et voix cassée assurées !

Envie de continuer sur votre lancée et de tenter de battre à nouveau votre RP sur 10 km ? Nous avons LA course qu'il vous faut ! Rendez-vous le **dimanche 14 mai** pour la **Foulée d'Aubergenville**. Vous pourrez vous mêler à une foule de coureurs venus des quatre coins de l'Île-de-France, et prêts à en découdre sur un parcours roulant à l'ambiance festive. Au vu des beaux résultats de la saison sur route, vous êtes encouragés à profiter de cette nouvelle occasion pour vous challenger, ou pour tester cette distance sous le maillot du club.

Porter les couleurs de UACP sur différentes compétitions, dans divers lieux, n'est d'ailleurs pas la seule manière de donner de la visibilité à notre association : amis adhérents, vous êtes invités à représenter le club à domicile, lors de la **Fête des sports et de la vie associative** de Puteaux le **samedi 3 juin**. L'Île de Puteaux sera transformée en festival des associations, où vous êtes invités à représenter le club en tant que bénévoles. En quoi cela consiste ? De 10h à 18h, vous pourrez vous relayer à notre stand afin de discuter avec de nombreuses personnes intéressées par la pratique de la course à pied en club. Nous vous attendons nombreux et nombreuses lors de cet événement festif, avec la motivation de promouvoir UACP.

Le reste des événements à venir sera annoncé prochainement, alors restez connectés !





## ILS NOUS SOUTIENNENT

### VILLE DE PUTEAUX



La ville de Puteaux soutient le club en lui permettant l'utilisation des infrastructures sportives tout au long de l'année. En effet, nous avons accès à la piste d'athlétisme du stade Paul Bardin grâce aux créneaux attribués par le service des sports de la ville, le lundi, le mercredi et le vendredi soir ainsi que le dimanche après-midi. Lors de nos horaires, seuls les licenciés des clubs titulaires de créneaux ont accès au stade et à la piste d'athlétisme, ce qui nous assure la sécurité

et un certain confort pour nous entraîner dans de bonnes conditions.

La ville de Puteaux nous met également à disposition tous les aménagements sportifs tels que la salle du Palais des Sports pour nos séances de préparation physique en saison hivernale, ou les locaux situés dans la tribune du stade, afin de stocker tout le matériel du club. Enfin, tout le matériel d'entraînement comme les haies, les barrières de steeple ou les tapis de sauts verticaux, nous sont mis à disposition : de quoi préparer comme il se doit les interclubs !

### BENEVOLES



Une fois n'est pas coutume, nous tenons à mettre en avant ceux qui font vivre UACP à travers leur engagement : nos bénévoles ! La saison dernière, vous avez été nombreux et nombreuses à soutenir le club lors du Semi-marathon et du Marathon de Paris, du 10km Adidas et du Triathlon de Paris. Cette année vous avez été nombreux à réitérer ou rejoindre l'expérience lors de l'édition Yes we run Courbevoie et lors du Marathon de Paris : un grand merci pour votre investissement !

Le temps que vous avez donné pour assurer le bon déroulement de ces courses ont permis à notre association de recevoir des subventions pour vous offrir une vie associative plus riche ! Votre engagement est précieux pour le club puisqu'il contribue à financer des dossards ou à vous proposer des événements de cohésion comme les apéros post-entraînement ou les barbecues de fin d'année.

Nous vous invitons à rejoindre l'expérience du bénévolat au **10 km Adidas le dimanche 11 juin** : l'occasion d'aider le club tout en passant un moment convivial entre sportifs !





## UFIT AROUND THE WORLD CHALLENGE

Le  
**UFIT AROUND THE WORLD challenge**  
est officiellement lancé !

Le principe ?

Emmène ton maillot UACP en voyage  
ou identifie le club (affiche, dessin...),  
prend une photo et partage là sur les  
réseaux sociaux avec le  
**#ufitaroundtheworld**

Elles seront ensuite publiées dans la  
newsletter et sur l'instagram du club



*A toi de jouer !*





*Caroline - Miami*



*Clémentine - La Réunion*

# UFIT AROUND THE WORLD

## CHALLENGE



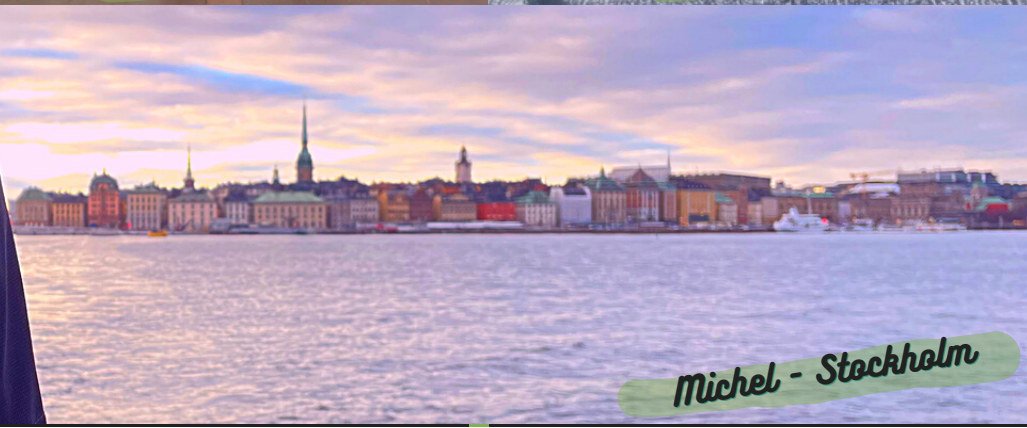
*Erwan - Petra*



*Elisabeth - Marrakech*



*Lucie - La Clusaz*



*Michel - Stockholm*



*Smail - Nevada*



*Memo - London*

# UFIT AROUND THE WORLD CHALLENGE



*Aude et Antoine - Cap Town*



*Eve - New York City*



*Cécile - Rehova*



*Freddy - Budapest*



## NOS PHOTOS

### NOS ATHLETES





## NOS PHOTOS

### NOS ATHLETES





## NOS PHOTOS

### INSOLITES







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**

