



DECEMBRE 2023 | NUMÉRO 6

UFIT NEWS

Un bulletin d'information par Ufit Athletic Club Puteaux



Dans ce numéro :

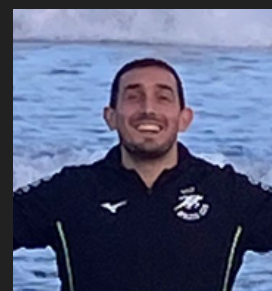
- LE MOT DU PRÉSIDENT
- L'OEIL DES COACHS
- NOTRE ACTU
- NOS ÉVÉNEMENTS
- ILS NOUS SOUTIENNENT
- UFIT AROUND THE WORLD
- UFIT CHRISTMAS TREE



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette année encore vous êtes nombreux à avoir rejoint la grande famille UACP et nombreux à avoir renouvelé votre engagement pour une nouvelle saison d'athlétisme parmi nous. Je vous remercie chaleureusement pour votre confiance.



Je retrouve cette année, lors des entraînements, une belle dynamique et beaucoup de régularité chez les nouveaux comme chez les anciens. Un grand bravo à tous pour votre implication !

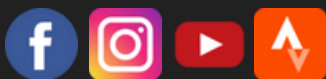
J'ai plusieurs remerciements à passer après ces quatre mois ensemble :

Dans un premier temps je voudrais remercier les membres du bureau avec Riad, Mathieu et très particulièrement Laurence qui dans l'ombre gère énormément de tâches pour le club dont l'ensemble des inscriptions et de la trésorerie et croyez-moi, c'est un travail énorme !

Je voudrais également remercier les membres du comité avec Elisabeth, Michel, Nouré et Marie-Amélie qui contribuent quotidiennement à la vie du club en gérant plusieurs missions (organisation d'événements et stages, inscriptions aux courses, communication interne et externe...)

Cette année encore, l'équipe de coachs répond présente, ce qui nous permet de vous accueillir et de vous suivre dans les meilleures conditions possibles. Je remercie chaleureusement Manue, Karim, Achraf et Franck pour leur présence et leur collaboration.

Le début de saison fût particulier, la piste étant toujours en travaux en Septembre et Octobre. Cela ne nous a pas empêché de travailler sur des terrains variés que nous avons à proximité : terrain de foot, mare St James, Bagatelle, la Grande Cascade... Finalement ces moments "hors stade" nous ont fait du bien et ont contribué à votre progression.





DECEMBRE 2023 | NUMÉRO 6

UFIT NEWS

Un bulletin d'information par Ufit Athletic Club Puteaux



LE MOT DU PRESIDENT

...

Nous avons aussi eu le plaisir de retrouver notre stade qui a fait peau neuve en fin octobre, et ça, c'est LA grande nouvelle de la rentrée !

Ce début de saison fut aussi marqué par de très belles performances de tous, mais aussi des qualifications aux championnats de France sur 4 disciplines hors stade : 5 km, 10 km, semi-marathon et Ekiden. Je suis très fier de ces premiers résultats et je suis convaincu que nous pourrons voir dans les prochaines semaines, de nouvelles performances pour chacun d'entre vous.

Pour finir, je tenais à remercier nos partenaires, La brasserie le Flore, Nox Puteaux, Terre de Running Puteaux et Comkdo pour leur soutien.

Merci aussi à la ville de Puteaux et son service des sports pour leur soutien et collaboration, pour la rénovation de notre stade et leur confiance en nous conviant cette année à être partenaire officiel des courses de Puteaux (Octobre Rose, La Course des Pères Noël et la Putéolienne).

Nous allons attaquer la saison hivernale avec, bien évidemment, les cross ainsi que la route sur 5 et 10 km. Pour ceux qui ne l'auraient pas encore vu, vous pourrez retrouver le planning des courses et événements prévus au premier trimestre 2024 que nous vous avons sélectionnés dans la dernière section de la Newsletter.

Belle et heureuse année 2024 à toutes et à tous ! C'est parti pour de nouvelles aventures

Mohammed KAID-YOUCHEF – Président et fondateur de UACP



L'OEIL DES COACHS

FOCUS SUR LA PPG

PP quoi ??! PPG ! Mais qu'est-ce que ça veut dire ? C'est en réalité l'acronyme pour **Préparation Physique Générale** et chez nous, c'est tous les vendredis ou dimanches ! (Parfois le mercredi)

On transpire, on a mal et c'est souvent synonyme de burpees, squats, fentes, pompes... La PPG est souvent vécue comme un exercice contraignant et pourtant elle est indispensable et contribue à la progression.

Elle renforce de façon optimale tout l'appareil musculosquelettique, avec un intérêt évident : restreindre les blessures et être plus fort. La PPG est efficace car elle permet de tonifier des zones moins sollicitées en course à pied mais qui jouent un rôle important dans le geste technique.

Il est indispensable de travailler tous les groupes musculaires du bas du corps, mais aussi des épaules, des bras et du dos, sans oublier la sangle abdominale. Elle est également fondamentale pour améliorer l'efficacité technique.

En compétition, au bout d'un certain temps d'effort, la technique de course se dégrade naturellement. De ce fait, la mauvaise posture provoquée par la fatigue augmente celle-ci, et vice-versa. Des exercices réguliers vont permettre de repousser la fatigue musculaire et aider à maintenir une meilleure posture générale et à avoir une meilleure économie de foulée.

Dans la préparation de vos objectifs, la PPG est indispensable, que ce soit au niveau du gainage, du renforcement mais aussi du développement de l'amplitude du mouvement ou de la résistance musculaire.

D'ailleurs, un entraînement bien construit en course à pied ne se limite jamais à seulement courir.

Le renforcement musculaire, le travail de souplesse (avec des étirements) tout comme l'alimentation, l'hydratation et la récupération font également partie de la préparation.

Manue, Karim, Achraf, Franck et Momo - Coachs UACP





NOTRE ACTU

5KM DE JOINVILLE

Nous arrivons fin Décembre et à l'heure de faire une pause pour les fêtes de fin d'année, c'est le moment pour Ufit Athletic Club Puteaux de faire un petit bilan de ce début de saison.



Celui-ci a commencé sur les chapeaux de roues avec la participation de 11 de nos athlètes sur le **5km de Joinville** qui faisait cette année office de championnat d'IDF du 5 km. En d'autres termes, l'opportunité pour ces athlètes de se qualifier pour les championnats de France de 5km s'ils pouvaient rentrer dans les minimas.

Et pour cette 1ère course de la saison, 5 de nos athlètes féminines se sont qualifiées.

On saluera ici, en plus de ces qualifications, les très bonnes performances de l'ensemble de nos participants à cette course, les RP qui dès Septembre ont donné la mesure pour les prochaines compétitions.

En effet, nos athlètes sont en grande forme en ce début de saison et certains d'entre eux se sont donnés rendez-vous le 24 Septembre pour grimper la côte des gardes sur le fameux parcours du **Paris-Versailles**. Les connaisseurs diront que finalement la côte des gardes n'est pas si terrible alors que celle du cimetière pique un peu plus !

Par ailleurs, une petite brochette s'est envolée direction **Berlin** pour l'un des six marathons Majors. Que de beaux chronos sur ce parcours roulant qu'offre la capitale allemande.



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





NOTRE ACTU

OCTOBRE ROSE

Début Octobre, l'équipe s'est mobilisée comme chaque année sur cette cause qui nous tient à cœur.

Tout au long du mois, les femmes sont sensibilisées au dépistage du cancer du sein et à l'autopalpation. Bien qu'il n'y ait pas d'événement sportif pour marquer le mois de novembre, nous en parlons peut-être un peu moins mais nous ne mettons pas de côté le Movember dédié au dépistage du cancer de la prostate chez les hommes.

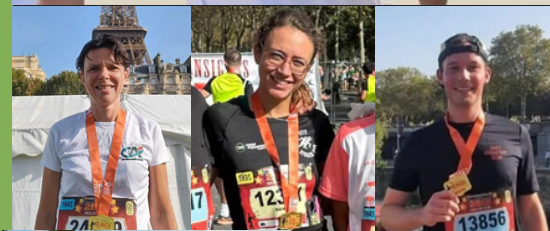
Nous nous sommes donc mobilisés le 8 Octobre sur le parvis de la Mairie, en famille, entre amis, petits et grands. Nous avons tous, presque main dans la main, déambulé dans les rues et sur l'Île de Puteaux afin de soutenir cette cause aux **foulées roses de Puteaux**.

Lors de cette matinée, le club remporta le trophée de l'association la plus représentée avec 167 inscrits. Au-delà du trophée, c'est dans ce genre d'événements que nous reconnaissons l'esprit du club : l'entraide et le soutien !

En ce 8 Octobre, nous avons une pensée pour nos athlètes inscrits sur des courses parisiennes et on saluera les performances d'Alexandre qui remporta la **Course des Victoires au Vésinet** en terminant le 5k en 17'05, mais aussi les RP de Anne, Laetitia et Maxime L. sur le **20 km de Paris**.

On saluera également la performance de Mathieu qui du côté de Chicago a bouclé cet autre marathon major en 3h29.

Profitions-en pour faire un peu d'histoire et de culture générale. Les World Marathon Majors sont un regroupement de compétitions internationales d'athlétisme créé en 2006 regroupant les courses majeures annuelles de Marathon. Il comprend le marathon de Berlin, Boston, Chicago, Londres, New York et Tokyo depuis 2013.





NOTRE ACTU

LES FOULEES SURESNOISES

Après avoir oublié les chronos pour Octobre Rose, nous sommes vite remis dans le bain avec **les Foulées Suresnoises**.

La commune voisine proposait le 15 Octobre différents formats de courses : un 5 km, un 10 km et un semi-marathon. Une superbe matinée presque à domicile et dans un cadre plutôt sympa sur les quais de Seine et à proximité du parc du Château.

De beaux chronos ce dimanche, comme la météo d'ailleurs qui était très agréable. Les efforts ont clairement payé vu les résultats de chacun de nos coureurs inscrits sur le 5 km, le 10 km et le semi-marathon.

Elisabeth et Alexandre se sont vus monter sur le podium en arrivant respectivement 3ème femme du 5 km et 3ème homme du 10 km.

Merci aux copains du club venus soutenir les coureurs sur le parcours ainsi qu'à Lucas pour les jolies photos !





NOTRE ACTU

L'EKIDEN DE PARIS

Le mois d'Octobre fut riche en émotions. On dit souvent que les mois se suivent et se ressemblent, chez Ufit Athletic Club Puteaux c'est presque vrai ! Et oui les compétitions, les événements, les challenges ne sont jamais les mêmes, en revanche l'esprit de famille, la cohésion, ça c'est tous les mois ! Et on pourrait même dire que ça se renforce de jour en jour.

Belle transition pour parler de **l'Ekiden de Paris**, n'est-ce pas ?



Le 5 Novembre, nous avons rendez-vous de bonne heure et de bonne humeur au pied de la tour Eiffel pour le relais Ekiden qui est, depuis le temps, devenu un incontournable dans le planning du club.

Une fois de plus, c'est en nombre que nous avons débarqué pour aligner 7 équipes hommes, femmes ou mixtes avec pour objectifs de passer un bon moment avec les copains du club mais aussi d'aller chercher quelques qualifications aux championnats de France Ekiden.

Bien évidemment, la météo était encore chahutée avec vent et pluie, quelques rayons de soleil par ci par là. A croire que l'Ekiden se court traditionnellement sous la pluie !

Cela n'aura pas empêché nos équipes de faire preuve de talent et de cohésion tout au long de cette matinée !

Mission accomplie pour notre équipe mixte et notre équipe féminine qui décrochent à nouveau leur billet pour les championnats de France ! (Qui se tiendront cette fois fin 2024)



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





NOTRE ACTU

UN PEU DE DÉTENTE DANS CE MONDE DE COURSES...

Comme on cherche toujours un prétexte pour passer un bon moment, on a profité de l'anniversaire de Momo pour partager un apéro. Courir c'est bien mais manger et se faire plaisir c'est bien aussi non ?

Chacun avait ramené quelque chose à grignoter et le coach a été gâté. Ce fut une belle parenthèse entre deux courses.

Plus tôt, c'était le repas de rentrée.

Une autre occasion pour nous réunir et partager un moment de convivialité ensemble.

Et aussi l'occasion pour la Family d'envahir Le Flore revêtu du t-shirt du club !





NOTRE ACTU

L'ASNIEROISE

Tout cela nous amène à fin Novembre avec pour la 2eme année consécutive, **l'Asniéroise**.

Savez-vous comment est née l'Asniéroise ?

L'idée est née au 1er trimestre 2022 lorsque la mairie d'Asnières a souhaité organiser une course dans sa commune. Elle s'est naturellement tournée vers le Club d'athlétisme d'Asnières.

A ce moment-là, notre Manue était encore présidente de leur club. Nous nous sommes donc naturellement mobilisés pour soutenir Manue et la première organisation de cette course !

Vous comprendrez donc qu'il est désormais impossible pour le club de manquer cet événement !



L'accueil que nous a réservé notre Manue ce 19 Novembre était incroyable. Elle avait mangé du lion au petit déjeuner ! Accueil dynamique, que nous avons retrouvé avant le départ pour une phase d'échauffement énergique et tonifiante.

Ambiance au top et big up à Clémentine, grande gagnante de la course chez les femmes qui s'offre la première place du podium.

Deux belles médailles en chocolat pour Elisabeth et Alexandre qui finissent au pied du podiums à quelques secondes des 3ème femme et homme.

Des performances à mettre en avant avec le niveau qu'il y avait ce matin là.

Une belle surprise également pour Zayda qui s'est vu appeler au micro ! Et oui, elle a remporté le titre de doyenne de la course.





NOTRE ACTU

SEMI-MARATHON DE BOULOGNE BILLANCOURT

L'une des forces de UACP est sa diversité. Diversité d'âges, de profils, de caractères, de parcours et d'expériences qui nous font grandir les uns les autres.

Christine T. et Zayda, doyennes du club nous partagent leurs aventures et leurs escapades à travers le monde. Qu'elles nous impressionnent ou nous inspirent, elles nous montrent que les objectifs que l'on se fixe sont atteignables si l'on s'en donne les moyens.

Cela nous amène déjà à fin Novembre et à la participation de nos athlètes au **semi-marathon de Boulogne Billancourt**.

Première expérience pour certains, distance connue pour d'autres, le rendez-vous était pris depuis quelques temps et nos athlètes se sont préparés pendant plusieurs semaines pour arriver solides et confiants sur cette course.

Ce fut une véritable moisson de chronos pour le club. Un grand bravo à tous les athlètes présents sur l'événement et un grand merci à tous les supporters présents sur le parcours pour donner de la voix.

Cerise sur le gâteau, plusieurs d'entre eux se qualifient aux championnats de France de semi-marathon. Résultats obtenus grâce au travail d'équipe des athlètes et des coaches.

Petit clin d'œil à Alice qui a couru avec les équipes joëlettes pour soutenir les enfants handicapés avec l'association Solann Dream Team.

Une pensée à nos athlètes qui participaient le même jour au **cross du Figaro**, qui se déroulait dans le splendide Parc de Saint Cloud.

Le cross du Figaro propose des formats de courses différents avec, 5, 10, 15 ou 20 km et soutient le Téléthon.

Bravo à Azadeh, Annabel, Anne-Marie, Ludivine, Eric et Promit pour leurs performances respectives.





NOTRE ACTU

DERNIÈRE LIGNE DROITE AVANT 2024

Avant la trêve de fin d'année, le mois de décembre est également très riche. Effectivement, les coachs nous ont réservé de très grosses séances. Entre piste et sorties nature, il y en a eu pour tous les goûts.

D'ailleurs au premier weekend de décembre, pendant que certains s'amusaient à seuilier sur une séance spé cross, d'autres sont partis mouiller le maillot !

Du côté de Suresnes, Roukia signe un nouveau RP sur 5km en 20'31 lors de la course de Noël de Suresnes.

Camille M. et Promit sont allés sur les berges de Conflans-Sainte-Honorine pour un 15 km. Et podium pour Camille qui finit 2ème féminine et 1ère senior avec un chrono de 1h04.

Après le semi de Boulogne, c'était le semi de Bordeaux où François signe également un RP sur cette distance avec un chrono de 1h34.

On monte progressivement sur les distances et on finalise ce weekend de début Décembre avec le marathon de Valence où Momo et Romain sont allés se balader et accompagner nos athlètes Patrice et Arnaud. Et on n'arrête plus Patrice qui progresse encore sur cette distance avec un nouveau RP en 3h47 !





NOTRE ACTU

CROSS DE L'ATHLÉ 92

Le weekend du 10 décembre, les fans de boue étaient à Clamart pour le cross de l'athlé 92.

Après un samedi extrêmement pluvieux... Comme le disait Alice: "Mais qui a laissé le robinet de la douche allumé ?", le terrain était parfait, bien gras, de la boue, de l'eau, des côtes... et un Momo aux anges !



Ce cross de Décembre est l'occasion pour les habitués de se mettre en jambes et de lancer la saison cross, pour d'autres c'est l'opportunité de tester cette discipline.

Une très belle matinée de décembre avec un collectif au top et un podium pour Clémentine qui finit 3ème féminine.

Côte classement par équipe, les filles se sont hissées sur la troisième marche du podium sur le cross court et les garçons ont terminé quatrièmes.

Le cross est exigeant mais tellement formateur. Des parcours vallonnés avec de l'herbe, de la boue, des parties boisées qui nécessitent de bons appuis et un corps bien musclé et gainé.

Comme le disent nos coaches, c'est l'école de la vie. C'est lâcher le chrono et se focaliser sur ses sensations dans des conditions difficiles. C'est courir pour le collectif, pour aller chercher des places.

A la suite d'une saison de cross, après avoir serré les dents et tout donné pendant deux mois, le mental est plus fort pour atteindre les objectifs du printemps et ce quelque soit la discipline (piste, route, trail). Chacun y trouve son compte.

Une pensée à nos quelques athlètes présents ce jour là au 10km de la tour Eiffel et à la Corrida de Thiais. Bravo pour leurs 10km !





NOTRE ACTU

COURSE DES PÈRES NOËL DE PUTEAUX

Les weekends de décembre sont bien chargés.

Le 17 Décembre, le groupe enchaîne avec la **course des Pères Noël de Puteaux**, dont le club est partenaire officiel (merci à la ville de Puteaux pour sa confiance), nous ne pouvons donc pas rater cette échéance.

Et oui nous ne sommes pas sur un cross, mais sur un évènement amical et familial, alors on profite !

Entre coureurs et bénévoles, le club était dignement représenté.

Un très grand merci à tous nos adhérents présents pour leur solidarité et bonne humeur de cette matinée, mention particulière à nos bénévoles qui se déchirent pour le club ! (16 au total investis sur le parcours de la course ce jour-là).

Et pour finir sur une belle touche, nous remportons le trophée de l'association la plus représentée sur la course avec 133 coureurs !

Bravo aussi à nos coureurs qui étaient à Issy les Moulineaux et Houilles pour leur 10km!





NOTRE ACTU

CLAP DE FIN SUR 2023

Nous parlons de trêve tout à l'heure, celle-ci aura bien été méritée !

Les coachs ont souligné la progression de l'ensemble du groupe. Les entraînements payent et les résultats sur cette première partie de saison parlent clairement d'eux-mêmes.

Ainsi, pour marquer la trêve et lancer les festivités de fin d'année, nous nous sommes retrouvés au Flore le mercredi 20 Décembre pour notre traditionnel dîner de Noël.

Le Flore, partenaire du club depuis 2 ans maintenant, avait concocté un menu assez varié afin de satisfaire le plus grand nombre.

Nous avons organisé un "Secret Santa" cette année pour ceux qui le souhaitent. Beaucoup de nouveaux adhérents ont rejoint la famille cette année, ce jeu était une façon conviviale d'apprendre à se connaître, de s'intéresser aux autres. Le dîner fut l'occasion pour les participants du jeu d'offrir son petit cadeau à la personne tirée au sort !

Un événement parfait pour clore ce premier chapitre, se reposer et revenir plus en forme que jamais pour attaquer l'année 2024; avec de nouveaux objectifs personnels et la force de ce groupe qui nous pousse et nous porte toujours plus loin.





NOS ÉVÉNEMENTS A VENIR

LES CROSS, MAIS PAS QUE...

JANVIER

- 14/01/2024 : Championnats Départementaux de Cross - Chaville
- 28/01/2024 : Championnats Régionaux de Cross - Clamart

FEVRIER

- 03/02/2024 : Foulées de Malakoff - 5 km et 10 km
- 11/02/2024 : Foulées Charentonnaises - 5 km et 15 km
- 18/02/2024 : Championnats d'IDF de Cross - Nemours

MARS

- 10/03/2024 : Putéolienne - 5 km / Championnats France de Cross
- 24/03/2024 : Foulée d'Aubergenville - 10 km

AVRIL

- 07/04/2024 : Marathon de Paris
- 19 au 22/04/2024 : Stage de préparation - Les Sables d'Olonne
- 28/04/2024 : Interclubs Départementaux



48^{èmes}
FOULÉES DE MALAKOFF




Les Foulées charentonnaises



LA PUTÉOLIENNE



ILS NOUS SOUTIENNENT

NOX PUTEAUX



Avez-vous récemment franchi la pergola brillante et scintillante du magasin NOX ?

NOX c'est un réseau avec une âme, porté par des entrepreneurs passionnés qui aiment leur métier.

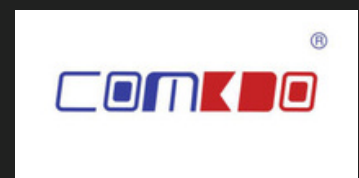
C'est un magasin à taille humaine, avec comme valeurs l'amour des beaux meubles et des beaux objets, le sens du service, l'écoute, le conseil et la convivialité.

Du petit cadeau à l'ameublement de la maison, pour votre intérieur et votre jardin, Caroline et Margaux sauront vous guider et vous conseiller dans leur univers déco pour votre plus grand plaisir.

Nous sommes heureux de compter NOX Puteaux comme nouveau sponsor. Venez les rencontrer ! Pour les adhérents du club, une petite surprise vous attend 😊 !



Merci également à nos fidèles partenaires :





UFIT AROUND THE WORLD CHALLENGE

Le
UFIT AROUND THE WORLD challenge
continue !

Le principe ?

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

Elle sera ensuite publiée dans la
newsletter et sur l'instagram du club



A toi de jouer !





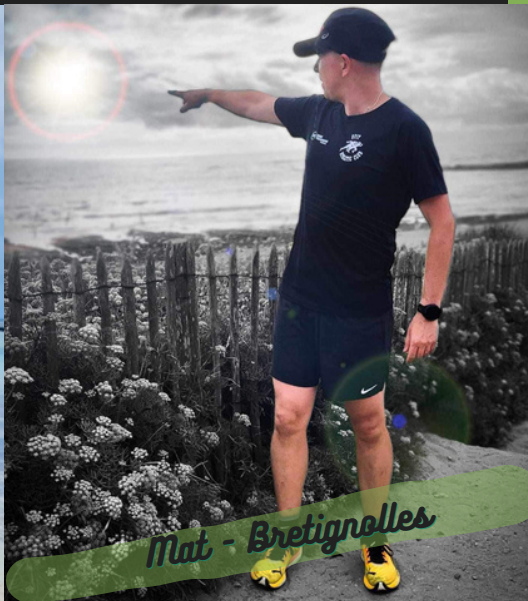
Annabel - Croatie

UFIT AROUND THE WORLD

CHALLENGE



Caroline - Ile Maurice



Mat - Bretignolles



Camille - Monténégro



Camille M. - Pyrénées



Julien - Norvège



Arnaud & Co - Plougrescant



Cécile - Oman

UFIT AROUND THE WORLD CHALLENGE



Uchraf - Weyron



Christine T. - Maroc



Momo - Algérie



Christine et Tugdual - Maroc



Christine G. - Chamonix



Manuel - Embrun

UFIT AROUND THE WORLD

CHALLENGE

*Petite pensée à Philippine et Mathilde
membres de la team Ufit News
dans leurs aventures de future maman et
exploratrice du monde !*



Mathilde - Vietnam



Mathilde - Philippines



Philippine - Puteaux



UFIT CHRISTMAS TREE CHALLENGE





Une réalisation orchestrée par *la team Ufit News* :

Elisabeth NICOLAS, Michel LAVIELLE
et **Mohammed KAID-YOUCHEF**

