



MARS 2022 | NUMÉRO 1

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...
- IL ÉTAIT UNE FOIS
- ILS NOUS SOUTIENNENT
- ÉVÉNEMENTS À VENIR
- NOS PHOTOS



LE MOT DU PRÉSIDENT

Ufit Athletic Club Puteaux (UACP) est une association sportive et un club d'athlétisme affilié FFA, ouvert à toutes et à tous.

Notre club propose des entraînements au stade Paul Bardin à Puteaux dans différentes disciplines :

- L'athlétisme : running et demi-fond en loisir comme en compétition
- La préparation physique : avec du cross training

Nous sommes très actifs en termes d'organisation et de participation à des événements sportifs (courses sur route, événements sportifs solidaires, championnats de running, cross-country ou sur piste ... etc.), et pour accompagner nos athlètes dans leurs projets sportifs à tous les niveaux.

Au départ, UACP était un regroupement d'amateurs de sport qui se retrouvaient pour s'entraîner ensemble tous les dimanches. De fil en aiguille, le groupe s'est agrandi, ce qui m'a incité à créer à l'époque l'association sportive « Ufit Family ».

Le club s'est ensuite développé et s'est diversifié en devenant « Ufit Athletic Club Puteaux ». Il est affilié à la FFA depuis maintenant environ un an.

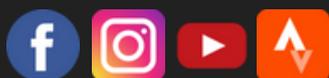
Je tiens à souligner ma satisfaction en ce qui concerne l'esprit de solidarité qui s'y est instauré, les licenciés se retrouvent toutes les semaines sur la piste afin de se tirer vers le haut et progresser ensemble. Bien que la crise sanitaire ait limité les événements de cohésion, nous avons tenu bon en nous adaptant à chaque fois et comptons bien nous rattraper dès que les mesures gouvernementales le permettront.

Il s'agit désormais pour le club de se tourner vers l'avenir et de développer un beau projet autour de la promotion du sport pour tous, qu'il s'agisse de running, de cross training ou d'athlétisme (demi-fond) en compétition.

Je remercie sincèrement tous nos adhérents qui participent à faire vivre le club avec une mention particulière à ceux qui m'ont accompagné dans la réalisation de ce beau projet et à tous nos bénévoles.



Mohammed KAID-YOUCHEF, président et fondateur de UACP





L'ŒIL DU COACH

LE FOCUS DE NOS COACHS UACP

Durant les entraînements et les compétitions, nous avons observé de beaux progrès collectifs dans toutes les disciplines au niveau technique, physique et en course à pied. Cette progression est due à une meilleure implication de nos adhérents en termes d'assiduité et de régularité, ce qui témoigne d'une belle motivation de leur part.

Nous tenions à faire un petit focus sur le cross training et expliquer la présence et le succès de cette discipline dans la vie du club. En effet, c'est un sport qui a une importance capitale chez nous car il est très complémentaire à la course à pied, et permet d'apporter des volets indispensables à nos athlètes ; notamment une meilleure

condition physique générale (grâce au renforcement musculaire et au travail cardiovasculaire) et permet ainsi de gagner en endurance (par le développement de la capacité à enchaîner les séances).

Nous vous encourageons à poursuivre dans votre lancée et surtout dans votre régularité et assiduité aux entraînements, et vous souhaitons ainsi une très belle réussite sportive !

Les coaches UACP

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



**"NOUS AVONS
OBSERVÉ DE
BEAUX PROGRÈS
COLLECTIFS DANS
TOUTES LES
DISCIPLINES"**





NOTRE ACTU

CHAMPIONNATS DE CROSS-COUNTRY

Le dimanche 16 janvier, 25 athlètes du groupe compétition se sont élancés sur le terrain de Clamart dans le cadre des championnats des Hauts-de-Seine de cross-country. Malgré les conditions difficiles dues au froid, nos athlètes ont su se dépasser afin d'aller chercher une qualification aux championnats régionaux à Enghien.

Certains sont des habitués des labours, mais pour d'autres il s'agissait d'une reprise ou d'une première dans cette discipline. La préparation au sein du club leur a donc été précieuse atout pour se dépasser dans le froid et la boue.

En effet nos athlètes ont su défendre les couleurs d'UACP en réalisant de belles performances individuelles et collectives.

Sur le cross court, l'équipe féminine s'est offert la 3e place, tandis que l'équipe masculine s'est hissée à la 5e place.

Au tour d'après, nos athlètes se sont donc alignés à Enghien le dimanche 6 février pour les championnats régionaux de cross-country. Ils sont parvenus à ensoleiller la journée avec leur bonne humeur et leur solidarité malgré un temps pluvieux et venteux.

Les résultats étaient aussi au rendez-vous puisque 21 athlètes se sont qualifiés aux LIFA qui ont eu lieu dimanche 20 février à Chessy.

C'est donc dans la bonne humeur qu'ils se sont retrouvés en demi-finale des championnats de France de cross. Ils ont su se dépasser sur un terrain capricieux combinant côtes et boue, pour se confronter aux meilleurs athlètes de la région Ile-de-France.

Au final, la team compétition UACP a exprimé le progrès en course à pied de ses athlètes à travers de belles courses et deux qualifications aux Championnats de France !

Félicitations à Clémentine Masson (23e) et Antoine Pelcat (53e) qui défendront nos couleurs aux côtés de l'élite des athlètes français aux Mureaux le dimanche 13 mars. Venez nombreux pour les encourager !

Tous nos coureurs peuvent être fiers de leurs performances. Une mention particulière aussi à nos bénévoles qui ont soutenu le club dans un bel esprit de solidarité.

BREAKING NEWS

CHESSY, 20 FÉVRIER



**CLÉMENTINE ET ANTOINE
QUALIFIÉS POUR LES
CHAMPIONNATS
DE FRANCE DE CROSS
COUNTRY !**





ZOOM SUR...

CHRISTINE TAIEB

Christine et Ufit c'est un « coup de foudre », et « une merveilleuse histoire » pour reprendre ses mots. Présente depuis les débuts de la vie du club, Christine cherchait initialement un sponsor pour une épreuve, mais elle a gagné bien plus que ça : « une véritable famille solidaire ». Notre doyenne a tout d'abord acquis des qualités de rigueur, d'assiduité et d'écoute de son corps en pratiquant très jeune la danse.

Puis, elle s'est lancée dans la course à pied en s'engageant auprès du club où elle a appris à courir et à développer des capacités techniques et d'endurance. Elle décide alors de se lancer le défi du 16 km de la classique Paris-Versailles.

D'envie en envie, elle allonge la distance et réalise son premier marathon l'année de ses 60 ans. Christine se plaît à conjuguer son goût pour le voyage avec le sport, ce qui l'entraîne à relever un véritable challenge pour fêter ses 70 ans : le marathon des Sables.

C'est avec passion et détermination qu'elle foule le désert marocain lors de la 35e édition : une édition particulièrement rude qui a entraîné 55% d'abandons.

Christine a su tirer profit de ses expériences auprès de UACP mais aussi de ses expériences personnelles, puisqu'elle parcourt le désert depuis près de 50 ans, et s'est accoutumée aux fortes chaleurs et aux bivouacs.

D'après elle, l'atout clé lorsqu'on arrive à la soixante-dizaine, c'est la connaissance de soi, c'est-à-dire de savoir sur quoi on peut construire un objectif afin de travailler dessus.

Pourtant Christine a un autre atout : c'est sa détermination. Afin de pallier aux aléas physiques de l'âge, elle travaille sur son mental et sait s'écouter : « c'est une histoire avec soi-même, et si on n'est pas d'accord avec soi, ça craque ».

Enfin, Christine appréhende la course à pied avec philosophie, et considère ses épreuves pédestres comme des expériences qui façonnent sa vie : « si on se plante, ce n'est pas grave ! On aura vécu quelque chose de beau auquel on aura cru ».

Christine vient de parcourir avec humilité le TREG dans l'Ennedi au Tchad, un trail de 200km en région désertique qu'elle a bouclé en cinq jours!

**"J'AIME CE CÔTÉ
ADHÉSION À UNE
VÉRITABLE
FAMILLE
SOLIDAIRE, ON
SE PORTE VERS
LE HAUT AVEC
CHACUN SES
OBJECTIFS"**





IL ETAIT UNE FOIS...

LA TEAM RUNNING

Voilà plusieurs semaines qu'une partie de nos athlètes du groupe running ont formé une équipe afin de préparer ensemble les mythiques distances du semi et du marathon.

Pour certains, c'est une première expérience sur ces distances, pour d'autres il s'agit d'une reprise ou d'une « remise en jambe ». Nos athlètes ont tous leurs objectifs respectifs mais s'entraînent ensemble dans le but de se motiver pour les atteindre. La plupart sont inscrit au semi ou au marathon de Paris les dimanche 6 mars et 3 avril, mais d'autres s'orientent plutôt vers ceux d'Annecy ou encore de Rome.

Ils suivent le même plan de préparation qui mélange sorties longues, fractionnés, séances de PPG, footings et étirements, tout en sachant s'adapter en fonction de leur forme physique et de leurs objectifs.

L'équipe semi et marathon est accompagnée par nos coaches qui organisent et suivent leur

préparation avec attention et bienveillance, notamment en leur donnant de précieux conseils techniques durant les entraînements, comme l'a mentionné Lucie Duthu :

« Je progresse énormément grâce à UACP. Seule je n'aurais jamais osé, ni été en capacité de faire un semi et encore moins su comment m'entraîner efficacement. Le fait d'être en groupe motive énormément aussi ! Se tirer vers le haut et se lier d'amitiés avec les uns et les autres, ça donne vraiment envie d'aller aux séances d'entraînement ».

Le club leur a permis de se rassembler pour s'entraîner et s'entraider en se tirant vers le haut dans un esprit d'émulation, mais il leur a aussi permis de lier des amitiés en échangeant sur leurs expériences ou sur leurs ressentis. Leur objectif principal reste de prendre du plaisir, mais grâce au bon esprit d'équipe et à la préparation structurée de UACP, certains se sont fixés des objectifs plus ambitieux que prévus !

"JE VOULAIS ME LANCER SUR LA DISTANCE MYTHIQUE DE LA COURSE À PIED, UN VRAI CHALLENGE EN TERME D'ENDURANCE"

DAVY SA

"GRÂCE À UACP JE STRUCTURE MIEUX MA PRÉPARATION [...] CE QUI ME PERMET DE PROGRESSER BIEN PLUS RAPIDEMENT !"

CAMILLE FERAMUS





ILS NOUS SOUTIENNENT

NOS BENEVOLES

Au-delà d'une association sportive, Ufit Athletic Club Puteaux se caractérise aussi par un fort esprit de convivialité et de solidarité. UACP, c'est une association d'adhérents réunis pour partager leur amour pour le sport, à travers les entraînements mais aussi via des événements sportifs et la vie de club.

En tant que nouveau club affilié FFA, ce qui fait la force de UACP c'est le soutien qu'apportent nos adhérents, notamment à travers le bénévolat.

En septembre et octobre dernier, une trentaine de bénévoles ont donné de leurs temps et de leur bonne humeur pour assurer le bon déroulement du semi et du marathon de Paris et du 10km Adidas : un précieux soutien pour le club qui lui permet de recevoir des subventions en retour.

Nous faisons donc appel à votre solidarité pour vous engager en tant que bénévoles lors du **Marathon de Paris le 3 avril** et du **Triathlon de Paris le 26 juin**. Il s'agit d'assurer le bon déroulement de ces événements en tant que signaleur sur le parcours mais c'est aussi un moment de convivialité et de partage avec les collègues du club.

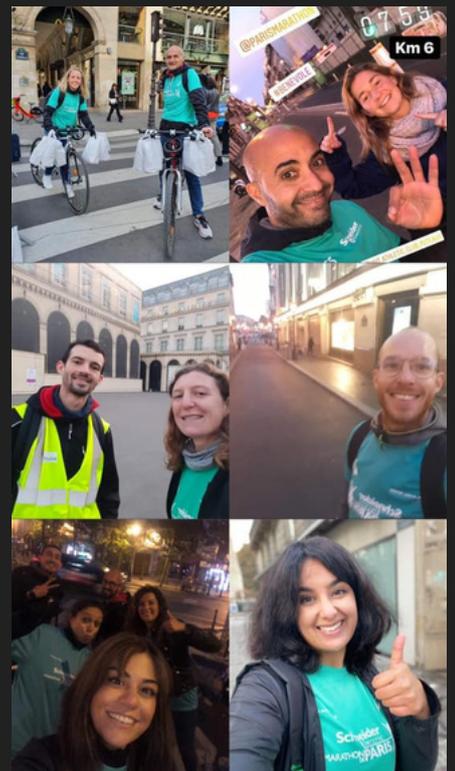
Si l'expérience vous tente, vous pouvez en faire part à Momo, président du club, que vous pouvez joindre via Facebook ([Momo Ufit](#)), dans les prochains jours. Le club vous remercie pour votre solidarité.

COMKDO

COMKDO, situé 8 place du Théâtre à Puteaux, soutient le club depuis sa création en lui fournissant de l'équipement matériel et textile de qualité. Ils sont spécialistes dans la confection de textiles, d'objets publicitaires et de signalétique personnalisés.

Si vous êtes à la tête d'une association ou d'une entreprise, n'hésitez pas à les contacter pour du matériel personnalisé, ils seront bien entendu à votre écoute pour répondre à vos besoins.

Contact : <https://www.comkdo.com/fr/>





ATTENTION FARANDOLES D'ÉVÉNEMENTS, À BOOKER DÈS À PRÉSENT SUR LES AGENDAS !

ÉVÉNEMENTS À VENIR

MARS / AVRIL

Dimanche 13 mars

- **La Putéolienne** : 5km féminin, Rdv Ufit 10h (départ 11h), sur l'île de Puteaux

Trophée de participation des clubs à défendre, on vous attend nombreuses !!!

Inscription sur la publication [Facebook](#) du Club

- **Championnats de France de cross-country** : aux Mureaux

Venez nombreux encourager nos 2 qualifiés !

- **Cross court hommes : 13h35**

- **Cross court femmes : 14h10**

Ambiance et boue assurées avec un gros plateau en tête de course !

Dimanche 20 mars

Foulées d'Aubergenville : Premier 10km de la saison et surtout premier jour du printemps, de quoi en profiter de la meilleure des manières et pourquoi pas réaliser une jolie performance, Parcours roulant garanti !

Dimanche 3 avril

Marathon de Paris

Participez autrement au marathon de Paris en venant prêter main forte à l'organisation de la plus grande course de l'Hexagone.

Intéressé-e ? Faites-le savoir à Momo ([Bénévole](#))

Dates à venir

Dîner Ufit

LE rendez-vous à ne pas manquer ! Rien à ajouter !

Probablement début printemps, selon les règles sanitaires en vigueur !

Challenge Ufit demi-fond :

Ouvert à toutes et à tous ! Team running, training ou athlétisme, venez tous vous tester et affoler le chrono !

Informations à venir; restez connectés !





NOS PHOTOS

CROSS TRAINING CROSS-COUNTRY RUNNING





LE BETISIER

NOS ATHLÈTES AU BOUT DE L'EFFORT...





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

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

Elisabeth Nicolas, Philippine Robert, Michel Lavielle, Antoine Pelcat
et **Mohammed Kaïd-Youcef**

