



JUIN 2022 | NUMÉRO 2

UFIT NEWS

Un bulletin d'information par Ufit Athletic Club Puteaux



Dans ce numéro :

- LE MOT DU PRESIDENT
- L'ŒIL DU COACH
- NOTRE ACTU
- ZOOM SUR...
- DÉCOUVERTE...
- ILS NOUS SOUTIENNENT
- ÉVÉNEMENTS À VENIR
- NOS PHOTOS



LE MOT DU PRESIDENT

Tout d'abord, je voudrais faire un bilan de la saison hivernale qui a été marquée par notre grande participation à différents événements.

En effet, je tiens à tous vous féliciter pour votre implication et vos progrès !

Pour beaucoup, la saison hivernale a été l'occasion de découvrir la course sur route et/ou le cross-country. Pour d'autres, l'occasion de bien progresser et d'améliorer leurs références en compétitions officielles.

Bravo à celles et ceux qui ont terminé leurs premières courses et qui ont participé au nom du club, avec une mention spéciale à nos filles qui ont massivement porté les couleurs de UACP lors de la course de la ville : la Putéolienne.

La saison a aussi été marquée par de nombreux records personnels, des podiums et des qualifications aux championnats de France de cross et de 10km. Encore bravo à toutes et à tous !

Je remercie particulièrement tous ceux qui sont fiers de porter les couleurs du club à l'extérieur : bénévoles, coureurs, supporters et aides techniques. Je suis fier de voir un tel investissement aux entraînements, compétitions, courses et dans tout ce qui concerne la vie associative. Désormais, il s'agit de casser les barrières car vous êtes toutes et tous capables de venir soutenir le club ! N'hésitez pas à m'en parler directement si vous souhaitez davantage vous engager pour notre association.

Par ailleurs, depuis début 2022, le nombre d'adhérents a augmenté : bienvenue à tous les nouveaux dans notre grande famille et merci pour votre confiance !

Cet été, nous continuerons nos entraînements et l'organisation de divers événements : l'occasion pour certains de nous rejoindre !

La vie associative du club se développe grâce à un meilleur engagement et à une plus grande implication personnelle des adhérents. Nous avons également développé une section « jeunes » (catégories cadets et juniors, c'est-à-dire 15-19ans), et notre projet est de la développer au sein du club.

UACP est ouvert à toutes et à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau !

Je rappelle que nous promovons les valeurs du sport : partage, solidarité, convivialité et dépassement de soi.

Mohammed KAID-YOUCHEF, président et fondateur de UACP





L'ŒIL DU COACH

LE FOCUS DE NOS COACHS UACP

Les efforts de l'hiver portent leurs fruits ! Une bonne partie de nos adhérents ont réalisé une belle saison hivernale et récoltent les fruits de ce qu'ils ont semé, avec une bonne condition physique et une amélioration de leur technique de course.

Ces résultats sont d'ores et déjà visibles lors des entraînements, des courses et compétitions récentes. C'est de très bon augure pour la suite !

Bravo pour votre assiduité ! Cependant, attention à ne pas trop en faire car cela mène à la blessure. Il est important d'être régulier et de suivre le programme d'entraînement qui a été conçu pour vous emmener au meilleur de votre condition physique.

Nous vous mettons en garde contre la reprise post-covid ou post-blessure qui n'est pas à prendre à la légère : il ne faut pas brûler les étapes, au risque de prolonger voire d'amplifier la blessure. Il est important de s'entraîner régulièrement et progressivement, mais surtout d'écouter vos coachs qui sont là pour vous conseiller et vous accompagner dans vos projets sportifs.

Nous vous encourageons à poursuivre sur votre lancée pour la nouvelle saison à venir !

Les coachs UACP

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





IL ETAIT UNE FOIS...

L'HISTOIRE DU CLUB

L'histoire du **Ufit Athletic Club Puteaux** a commencé par un petit regroupement de coureurs et coureuses créé par Mohammed Kaïd-Youcef, dit Momo, qui se rencontraient de manière régulière dans la ville de Puteaux.

Les objectifs initiaux étaient de partager sa passion pour la course à pied et de donner des conseils grâce à son expérience en préparation physique et en athlétisme, mais aussi de créer et de participer à des événements sportifs caritatifs autour de la course à pied et du cross training.

Une association sportive est donc née du succès de ce groupe et a officiellement été créée le 4 avril 2017. Elle a d'abord pris le nom de **Ufit Family** de manière à refléter l'esprit de cohésion qui en émanait.

L'association s'est ensuite développée et s'est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme lors de la saison 2020-2021 en prenant le nom de **Ufit Athletic Club Puteaux**.

Le club propose désormais des séances de course à pied, d'athlétisme spécialisé en demi-fond et de cross-training, et participe à de nombreux rendez-vous athlétiques lors d'événements sportifs et de courses caritatives.

Depuis quatre ans, UACP continue d'accueillir et de former des athlètes avec succès. En s'ouvrant à un large public, ses effectifs ont progressé de 40 adhérents et adhérentes en 2017 à environ 150 en 2022.

Un succès qui s'explique par la diversité des activités proposées, mais aussi par l'esprit de cohésion et la bienveillance qui traverse le club.

En effet, **l'entraide, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe** sont au cœur de son projet sportif : adhérer à UACP c'est adhérer à une équipe, une véritable famille !

" L'ENTRAIDE, LE DÉPASSEMENT DE SOI ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE SONT AU CŒUR DE SON PROJET SPORTIF : ADHÉRER À UACP C'EST ADHÉRER À UNE ÉQUIPE, UNE VÉRITABLE FAMILLE ! "

MOHAMMED KAID-YOUCEF





NOTRE ACTU

LES ÉVÉNEMENTS

LE CHALLENGE UFIT 3000m

Dimanche 6 mars, plusieurs adhérents se sont retrouvés au stade Paul Bardin pour participer au challenge ufitois sur 3000m. Ce challenge entre coéquipiers a été organisé par Momo afin d'avoir un indicateur sur une course au seuil pour préparer le 10km d'Aubergenville, tandis que nos féminines s'alignaient le week-end suivant sur le 5km de la Putéolienne. Ils ont pu compter sur le soutien de nos bénévoles et supporters qui sont venus en nombre pour les encourager !

SEMI-MARATHON DE PARIS

Dimanche 6 mars. Bravo aux athlètes qui ont couru le semi-marathon de Paris, et pour certains leur 1er semi-marathon !

LA PUTEOLIENNE

Dimanche 13 mars, nos athlètes étaient sur tous les fronts ! Nos ufitoises ont couru le 5km féminin de Puteaux, à domicile. Elles ont mené un véritable assaut avec une participation de masse et de belles performances : présentes sur tous les podiums, et six d'entre elles figurent dans le top 10 ! Les supporters venus les encourager ont fait preuve d'une belle solidarité, d'autant plus que certains d'entre eux ont prolongé la journée en allant encourager Clémentine et Antoine aux championnats de France de cross-country.

Félicitations à toutes nos athlètes, avec une mention particulière à Dounia et Camille, respectivement 2e et 3e de la course, Vilma qui s'offre la 3e place Master, et Béatrice et Adèle qui remportent la course mère-fille.

LES FOULEES D'AUBERGENVILLE

Le dimanche suivant le 5km de la Putéolienne, nos athlètes ont couru l'incontournable 10km d'Aubergenville. Une journée marquée par une belle participation UACP, une pluie de records personnels, deux records du club (Dounia Afalah et Antoine Pelcat), de très bons résultats dont onze athlètes en sub 40' et six qualifications aux championnats de France. Félicitations à nos coureuses et coureurs, et un grand merci à celles et ceux qui ont fait le déplacement pour les encourager.





NOTRE ACTU

LES ÉVÉNEMENTS

FOULEES DE L'ASSURANCE

Et un petit 10k dans le bois de Boulogne avec un parcours pas vraiment roulant mais de belles perfs pour nos athlètes et un podium pour Caroline qui a pris la 3ème place ! Bravo à eux pour leurs chronos en ce dimanche 27 Mars.

MARATHON DE ROME

Dimanche 27 mars, Patrice l'a fait !!! En 3h57', il réalise enfin son sub 4h tant attendu ! Un très très grand bravo pour sa persévérance après une prépa pas des plus faciles !!!

MARATHON DE PARIS

Trois athlètes ont couru le marathon de Paris le dimanche 3 avril : félicitations à Edouard pour son record personnel en 3h11, et Davy et Arnaud qui ont tous deux bouclé leur premier marathon, respectivement en 4h07 et 4h13 !

Un grand merci également à la trentaine de bénévoles présents pour soutenir le club en assurant le bon déroulement de cette course mythique.

TOUR DE HOUILLES

Dimanche 15 mai, les couleurs d'UACP ont brillé aux 5k et 10km du tour de Houilles ! Résultats, solidarité et convivialité résumant parfaitement cette belle matinée. Un grand merci à nos coureurs, coureuses et supporters qui ont fait honneur au club !

MARATHON DE GENÈVE

Dimanche 15 mai, Camille Moles a établi un nouveau record du club féminin en courant son premier marathon en seulement 3h23'36 ! Bravo Camille!

MEETING AUTEUIL MICHEL PROVOST

Mercredi 18 mai, quelques-uns de nos athlètes ont participé au meeting Michel Provost et y ont confirmé leur grande forme du moment ! Qu'ils se soient alignés sur 800m ou 3000m, nos coureurs et coureuses ont réalisé de très belles courses avec des chronos plus que satisfaisants à la clé. Félicitations à toutes et à tous, avec une mention spéciale à Philippine et Antoine qui ont amélioré le record du club féminin et masculin sur 800m !

PARIS SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Dimanche 22 mai, Florence, Barbara, Christine, Valérie et François ont rejoint Saint-Germain-en-Laye, ovationnés par nos bénévoles présents sur le parcours et au ravitaillement assuré par [Les Amis de Mikhy](#) !





ZOOM SUR...

LES INTERCLUBS

Dimanche 24 avril 2022, nos athlètes se sont élancés sur le stade du Plessis-Robinson pour la toute première participation d'UACP aux interclubs ! **Ambiance et solidarité** étaient au rendez-vous pour accompagner les performances de nos coureurs qui se sont également improvisés sauteurs, marcheurs, lanceurs, hurdleurs et relayeurs.

En effet lors des interclubs, chaque athlète doit ramener des points à son club en réalisant la meilleure performance possible sur une ou plusieurs épreuves. Nos athlètes se sont donc portés volontaires sur tous types d'épreuves, qu'ils soient habitués ou novices.

Nous avons par exemple pu voir **Barbara** remporter son 3000m marche, **Philippine** et **Maxime** sauter en longueur, **Mathilde** en hauteur, **Kiara** et **Momo** lancer le javelot, **Vilma** et **Roukia** le poids, **Camille** et **Jean-Pierre** le marteau. Nos athlètes ont couru de 200m à 3000m et certains ont réalisé des records personnels sur leur distance.

Tous ont fait preuve de motivation et de solidarité envers UACP ; certains se sont même alignés sur trois épreuves dans la journée ! Ce dimanche s'est accompagné de nombreux encouragements puisque des athlètes ont fait le déplacement pour soutenir le club en tant que supporter, juge et aide technique.

Nous remercions particulièrement **Jean-Pierre, Mame, Pamela, Nouré, Kadhija, Loubna, Reddy, Laurence, Azadeh et Avine, Caroline, Constance, Christine Gosset et Christine Taieb** qui se sont portés volontaires toute la journée pour permettre aux athlètes de participer à la compétition.

Ce rendez-vous sportif s'est achevé par les relais 4x400m féminins et masculins, pour lesquels nos coureurs et coureuses ont donné toute leur énergie restante afin d'honorer l'équipe et les nombreux encouragements qui les ont portés vers le haut.

Ce que l'on peut retenir de ces premiers interclubs, c'est l'élan de solidarité qui s'est dégagé autour de la piste où les couleurs de l'UACP ont brillé ! Nos athlètes/supporters sont venus nombreux et nombreuses pour donner de la voix et des jambes jusqu'à la dernière épreuve.

Nous tenons donc encore une fois à remercier toutes celles et ceux présents lors des interclubs, qui ont bel et bien fait preuve de **dépassement de soi et d'esprit d'équipe**.

Nous rappelons que c'est un événement convivial qui est ouvert à toutes et à tous, alors **rendez-vous l'année prochaine !**

"PARTICIPER AUX INTERCLUBS C'EST VIBRER AVEC TOUT SON CLUB ; LE COACH, LES OFFICIELS, AIDES, SUPPORTERS ET ATHLÈTES. C'EST POUR MOI UN MOMENT D'ATHLÉTISME PUR OÙ L'ON COURT, SAUTE ET LANCE, PAS TOUJOURS EN SACHANT COMMENT FAIRE, MAIS AVEC DÉTERMINATION ET ESPRIT D'ÉQUIPE, SOLIDARITÉ ET BEAUCOUP DE BELLES ÉMOTIONS ET DES RIRES !"

BARBARA LORILLON





NOTRE ACTU

LES ÉVÉNEMENTS

Depuis les **interclubs** qui ont sonné le début de la saison estivale, nos athlètes ont enchaîné les compétitions. Encadrés de nos coachs toujours prêts à leur concocter des séances rythmées et intenses, nos athlètes se sont surpassés et épanouis sur les compétitions.

Coup d'envoi par les **championnats départementaux** où nos demi-fondeurs ont pris leurs marques sur le 800m et le 1500m. Le samedi 28 Mai, Antoine et Philippine ont décroché respectivement les titres de champions des Hauts de Seine et de 3ème senior féminine des Hauts de Seine sur le 1500m. Le dimanche, 6 athlètes ont chaussé les pointes pour se lancer sur un 800. Une belle découverte pour nos cadets / juniors qui ont su montrer leur potentiel pour cette grande première pour certains.

Antoine a poursuivi sur sa lancée en enchaînant avec les **championnats régionaux** le dimanche 5 Juin puis les **LIFA** le dimanche 12 Juin avec de très bon chronos sur le 1500m et au passage un nouveau record du club sur la distance en 4'08"39. Un beau parcours pour cet athlète qui inspire l'ensemble du groupe et rend fier son coach et tout le club.

Malgré les quelques jours de canicule rendant les conditions difficiles, nos demi-fondeurs ont également participé au meeting de l'**ACBB** le mercredi 15 Juin, en s'alignant sur le 1500m pour certains et le 3000m pour d'autres. Notre graine de champions (nos cadets / juniors) est, quant à elle, allée chercher les RP sur le 800 du **meeting de Saint Denis** le vendredi 17 Juin.

Pendant que certains avaient les pointes aux pieds pour la piste, une dizaine de nos athlètes ont chaussé les baskets pour prendre le départ du 10km des **foulées du 12ème** le dimanche 12 Juin. Plaisir et chronos étaient au rendez-vous sur un parcours roulant, arboré et dans une très bonne ambiance.

Et comme chez UACP, lors d'événements, c'est l'ensemble de la famille qui se mobilise. Nos supporters de choc ont donné de la voix sur les compétitions, et nos bénévoles ont donné de leur temps lors de la **Fête des sports et de la vie associative de Puteaux** les 4 et 5 juin puis lors du **Triathlon de Paris** le dimanche 26 juin.

Comment pourrions-nous résumer ce mois de Juin ?
Deux mots suffiraient : **Bravo et Merci !**





DECOUVERTE...

LE RELAIS 4X400M

Nos athlètes se sont essayés au relais 4x400m lors des Interclubs ! Une découverte pour certains. Alors peut-être...



Mathilde, Camille, Philippine et Dounia



Almyr, Alexandre, Erwan et Antoine



DECOUVERTE...

SAUTS ET LANCERS

Nos athlètes se sont également essayés aux sauts et lancers lors des Interclubs !





ILS NOUS SOUTIENNENT

NOS BENEVOLES / NOS SUPPORTERS



Deux valeurs au cœur de UACP sont la **solidarité** et l'**esprit d'équipe**. Ce sont les adhérents qui les font vivre en s'engageant auprès du club. Nous tenons donc à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui soutiennent le club à leur manière, en tant que supporters, juges, aides techniques, bénévoles ou athlètes.

Les derniers événements ont révélé le bel esprit de solidarité au sein du club ; que ce soit lors des courses et compétitions, du déménagement dans nos nouveaux locaux, du marathon de Paris ou du dîner du club.

Encore un grand merci à vous et longue vie à UACP !

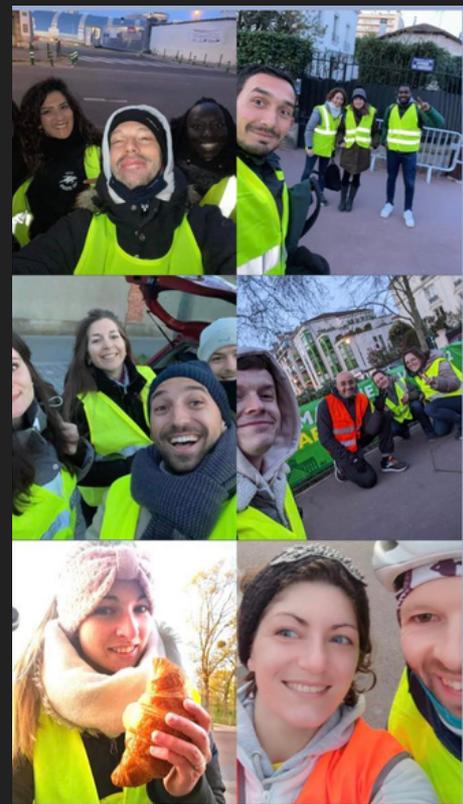
AXA PÉRONNE - EDOUARD DE REALS



Depuis maintenant deux ans, Edouard De Reals (athlète UACP) soutient le club à travers son agence **AXA** qu'il gère depuis douze ans. Edouard connaît Momo depuis le tout début de l'aventure UACP : ses coachings lui ont permis d'obtenir une belle progression, notamment sur marathon. Selon lui, c'est important de soutenir une association en lui donnant les moyens de se développer.

Edouard est bien entendu à l'écoute des membres de l'association s'ils ont des besoins concernant les assurances ou autre, car UACP est aussi un réseau ; c'est une équipe dans laquelle on s'entraide.

Contact : agence.dereals@axa.fr





EVENEMENTS A VENIR

JUILLET / AOÛT

La fin de saison est toute proche mais nous avons du mal à nous quitter. Nous pourrions nous retrouver sur tous le mois de Juillet sur différents événements alliant sport et plaisir.

Nous commencerons dimanche 3 juillet avec un petit challenge par équipe avec une course en relais sur piste et un apéro dinatoire pour reprendre des forces.

Le mercredi 6 Juillet, nos demi-fondeurs termineront la saison des compétitions sur 1500m et 5000m lors de la dernière **soirée de St Maur**. Challenge, sourire, esprit d'équipe animent cette piste bleue lors de ces soirées mythiques !

Et pour la petite histoire, **Les Soirées de Saint-Maur** sont des compétitions de demi-fond qui ont lieu chaque mercredi de mai à mi-juillet au stade Chéron et ont été créées en 1975.

Nous enchaînerons le weekend suivant avec notre traditionnelle sortie dans la forêt de Fontainebleau sur le fameux parcours des **25 bosses**. Un grand bol d'air et un pique-nique à partager.

Normalement le lundi c'est Frac et gainage, mais le 11 Juillet, nous rajouterons un **barbecue** avec nos amis du CAP92. Un moment bien sympathique à partager tous ensemble !

Après ces moments de détente, UACP participera et animera des ateliers aux **Estivales de Puteaux**.

Ouvert à tous, adhérents ou non, nous ambiancerons le parvis de la mairie les mercredis 13 Juillet et 3 Août avec des séances de **Cross Training** à 19h30.

Nous proposerons également des sorties **Run & Fit** les samedis 16 et 23 Juillet à 10h.

N'hésitez pas à vous inscrire aux events via notre page [Facebook](#) !

En attendant de vous retrouver sur ces événements puis à la rentrée pour une nouvelle saison, nous souhaitons, à toutes et à tous, d'excellentes vacances en famille ou entre amis !

A très bientôt pour une nouvelle saison les amis !





NOS PHOTOS





INSOLITES

ORIGINALES
CONVIVIALES





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**

