



JUILLET 2023 | NUMÉRO 5

UFIT NEWS

Un bulletin d'information par Ufit Athletic Club Puteaux



Dans ce numéro :

- LE MOT DU PRÉSIDENT
- LE MOT DES COACHS
- NOTRE ACTU
- NOS ÉVÉNEMENTS
- UFIT AROUND THE WORLD



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

La saison 2022-2023 a été riche en émotions !

Plusieurs temps forts ont marqué cette année, à commencer par la solidarité entre les adhérents qui reflète une belle cohésion de groupe.

Elle s'est manifestée par la présence aux nombreux événements proposés par notre club, qu'il s'agisse des courses ou des rendez-vous festifs, je suis toujours ravi de vous voir à ces occasions.

Les entraînements tous ensembles ont également été le reflet d'un bel esprit où tout le monde a trouvé sa place, peu importe son niveau.

J'ai aussi noté une participation accrue aux compétitions et en particulier aux courses sur route : je tiens à vous féliciter pour votre investissement.

Je suis très fier des accomplissements et du bilan de cette saison : performances, progrès, records personnels et du club, ainsi que 3 participations aux Championnats de France sur différentes disciplines !

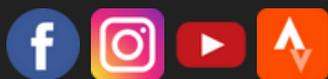
BRAVO à tous !

Nous avons innové cette saison en lançant le challenge *Ufit around the world* : le maillot UACP a été représenté à travers le monde grâce à vos plus beaux clichés.

Cet été, nous comptons sur vous pour emmener le t-shirt du club en vacances, et nous partager vos photos en identifiant le club via les réseaux sociaux. Elles seront ensuite republiées en stories sur le compte Instagram du club.



Mohammed KAID-YOUCCEF, président et fondateur de UACP





LE MOT DES COACHS

Tous ensemble, nous souhaitons vous dire un grand MERCI !

Merci pour votre fidélité, votre confiance, votre engagement et votre soutien.

La fin d'année a été marquée par la soirée barbecue à laquelle vous avez été très nombreux à participer : une belle note finale pour célébrer l'année passée ensemble !

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances et un bel été : reposez-vous bien pour être en forme la saison prochaine !

Vos coachs qui vous aiment : Manue, Karim, Achraf, Franck et Momo





NOTRE ACTU

LES INTERCLUBS

Maquillage vert, noir et blanc, étendard aux couleurs de UACP, maillot officiel et pointes de piste : pas de doute, nos athlètes étaient parés pour les Interclubs ! Ce rendez-vous festif où l'on célèbre toutes les disciplines de l'athlétisme, a réuni nos adhérents sur leurs épreuves de prédilection, mais pas que... Entre marche athlétique, 3000m steeple, lancers de marteau, disque, javelot ou sauts en hauteur, longueur et triple, le moins qu'on puisse dire c'est que nos coureurs et coureuses sont sortis de leur zone de confort ! Grâce à leur motivation, une grande partie des épreuves disputées avec les trois autres départements, ont été représentées par nos athlètes : une fierté pour un petit club de running ! Ils ont pu compter sur une ambiance de folie grâce aux encouragements des nombreux supporters qui ont donné toute leur voix et leur énergie pour les pousser toujours plus loin, plus vite et plus haut !

Marie-Amélie en témoigne :

"Pour la première fois cette année, j'ai participé aux Interclubs. C'est un événement festif et collectif où chacun s'investit à fond en participant à des épreuves inhabituelles pour apporter des points à l'équipe. Pour moi ça a été la découverte de la marche athlétique : je ne connaissais pas du tout cette discipline et j'ai adoré !"

Les résultats ont été à la hauteur des espérances de nos coaches et en particulier de Momo, qui se sont investis pendant plusieurs semaines pour nous initier et nous entraîner à nos épreuves. UACP s'est finalement hissé à la 10e place du classement Hauts-de-Seine, Paris et Val-de-Marne, et à la 5e place des Hauts-de-Seine, avec un total de points plus élevé que celui de l'an passé. Grâce à leurs performances, Clémentine, Emma et Mathilde se sont qualifiées aux Championnats d'Ile de France sur piste (LIFA).

Mais ce que nous retenons c'est surtout les « Allez Ufit ! Allez Puteaux ! » qui ont résonnés dans tout le stade de la première épreuve de marche à la dernière épreuve de relais, les visages maquillés aux couleurs du club, les bons cakes à grignoter dans les tribunes, le dépassement de soi jusqu'à la ligne d'arrivée ou la dernière tentative de saut et de lancer, et les sourires chaleureux de nos adhérents tout au long de cette journée. Cette édition marquait la deuxième participation du club à cette compétition phare de l'athlétisme.



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





NOTRE ACTU

LES INTERCLUBS EN PHOTOS !





NOTRE ACTU

LA FOULÉE D'AUBERGENVILLE

Le dimanche 14 mai, une semaine après les interclubs, 15 de nos athlètes se sont alignés au départ de la foulée d'Aubergenville.

Sur ce 10km qui est l'un des plus connus d'Ile de France pour son parcours propice à la performance, les conditions étaient optimales et ont permis au plus grand nombre de nos coureurs de faire tomber leur record personnel.





NOTRE ACTU

LES CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX SUR PISTE

C'est sous un soleil de plomb que nos athlètes ont participé au deuxième grand rendez-vous de la saison piste, les championnats de zone 92 et 78 à Antony, le 28 mai dernier. « Pour UACP, c'est important d'être présent car nous sommes un club de demi-fond, et cela fait suite au travail d'entraînement réalisé toute l'année, avec les cross, les interclubs, etc. », explique Momo, notre coach.



Malheureusement, les blessures et obligations des uns et des autres n'ont permis qu'à deux athlètes, Elisabeth et Erwan, de s'aligner au départ du 1500m. Mais notre club a tout de même été représenté toute la journée grâce à nos officiels, Laurence sur le saut en longueur, et Philippine sur le saut à la perche. Et, comme toujours, les supporters étaient également présents pour encourager leurs camarades sur la piste !



Performance remarquable d'Elisabeth qui a largement amélioré son chrono sur 1500m, de 5'41 à 5'27, ce qui lui permet de se qualifier pour les LIFA. Notre championne finit 4ème de sa série et 2ème Master des Hauts-de-Seine : « J'étais stressée mais moins qu'aux interclubs, car j'avais déjà couru une fois sur cette distance, et cela permet de mieux l'appréhender » nous raconte-t-elle. « Je suis contente du résultat, même si je me suis retrouvée un peu seule à un moment de la course, donc c'était plus compliqué... Mais le travail paie ! » Prochains objectifs pour Elisabeth : un 3000m et un 1500m à Saint-Maur, qui lui rappelleront des souvenirs de sa première saison sur piste en 2021.

Pour Erwan, la course a été un peu plus difficile « avec une stratégie qui aurait plus porté ses fruits sur 800m, mais cette expérience lui sera très bénéfique sur la manière de courir un 1500m », explique le coach. Bravo à lui pour sa participation !





NOTRE ACTU

LE TRAIL DU VIEUX LAVOIR

Le dimanche 18 juin, 13 de nos coureurs ont pris le départ du trail du vieux lavoir à Morainvilliers sur les différents formats proposés (10, 21 et 35 kms).

Une belle première expérience en nature pour plusieurs de nos athlètes et le retour sur sentier pour nos traileurs aguerris. Les sourires étaient bien au rendez-vous comme on peut le voir sur les photos, bravo à toutes et à tous !



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





NOTRE ACTU

LES FOULÉES DU 12EME

Pendant que les copains bravaient les sentiers sur le trail du vieux lavoir, 11 autres athlètes du club se sont retrouvés pour participer au 10km de Paris 12ème.

Malgré la grosse chaleur, nos coureurs ont tous bien géré leur course, mention particulière à Michel et Eric pour leurs nouveaux records personnels !





NOTRE ACTU

LA FOULÉE ROYALE DE ST GERMAIN EN LAYE

Le dimanche 25 juin, nous avons eu le plaisir d'être accueillis par nos amis du club « Foulées de Saint-Germain-en-Laye », organisateur de la foulée royale, pour un 5 et un 10km dans le parc du château de Saint-Germain.

Malgré une chaleur caniculaire, la team Ufit était fortement représentée pour l'occasion.

En plus de la bonne humeur et des sourires de nos athlètes, les performances étaient au rendez-vous car tous ont bouclé leur 5 ou 10km dans de bonnes conditions et ont dignement représenté le club.

Au final, une avalanche de podiums pour UACP !

Mentions particulières à :

- Camille qui finit 1ère au scratch et 1ère senior du 5km
- Elisabeth qui finit 3ème au scratch et 2ème M1 du 5km
- Roukia qui finit 1ère en catégorie M0 chez les féminines sur 5km
- Nouré qui finit 3ème en catégorie M2 chez les hommes sur 5km
- Anne qui finit 2ème senior féminine sur le 10km

Et bravo à tous nos finishers !

Merci aussi à nos supporters ayant fait le déplacement, toujours présents pour encourager les collègues !





NOTRE ACTU

LES SOIREEES DE ST MAUR

En quête de performance, les pistards UACP n'ont pas manqué les rendez-vous du demi-fond Francilien lors des Soirées de Saint-Maur les 7 et 28 juin, ainsi que le 5 juillet. Ces meetings réunissent les athlètes venus des quatre coins de la France avec un même objectif : se confronter aux meilleurs et aller chercher un record personnel.

Lors de la première soirée le 7 juin, Clémentine a ouvert le bal en courant un 1500m, et s'est battue jusqu'à la ligne d'arrivée pour grappiller de précieuses secondes sur sa distance favorite. Elle s'est ainsi rapprochée de son record personnel et a réalisé le record du club en 5'00". Antoine s'est aligné sur la même distance : il s'est accroché jusqu'au bout, malgré une mauvaise chute 150 m avant l'arrivée.

Motivée par sa performance, Clémentine a doublé la distance le 28 juin, accompagnée d'Elisabeth et Erwan qui ont voulu se challenger sur un 3000m. Roukia et Gabriel se sont quant à eux attaqués au double tour de piste. Tous ont réalisé de très belles courses et ont su tirer profit du niveau élevé des concurrents.

Cerise sur le gâteau, nos trois pistardes ont fait tomber leurs records personnels grâce à des courses parfaitement maîtrisées :

- 2'39" pour Roukia sur son tout premier 800m
- 11'49" pour Elisabeth sur 3000m qui célèbre dignement son anniversaire avec un nouveau record
- 10'42" et nouveau record du club pour Clémentine !



Pleines d'ambition, nos féminines ont officiellement clôt la saison sur piste le 5 juillet, en courant un 1500m « pour le fun et sans pression ».

La densité de leurs séries les a poussées à se surpasser, comme Roukia et Elisabeth qui ont dû jouer des coudes au départ pour bien se placer parmi les 16 engagées, ou Clémentine qui a couru en peloton durant trois tours : un véritable « 1500m boxe » selon ses termes.

Elles se sont battues jusqu'au bout avec de bons chronos à la clé.

Les résultats de nos pistards reflètent leur investissement tout au long de l'année, bravo à eux pour ces belles performances !



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



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



NOS ÉVÉNEMENTS

LA FÊTE DES SPORTS





NOS ÉVÉNEMENTS

CHALLENGE RELAIS & BARBECUE

Le dimanche 4 juin, avant la fermeture de notre stade pour travaux, nous nous sommes tous réunis pour notre traditionnel événement de fin de saison (avant l'heure en raison des travaux).

Nos athlètes se sont challengés sur notre relais de fin de saison et après la course, tout le monde s'est réuni autour d'un verre et d'un bon barbecue, avec coach Achraf assurant à merveille le rôle du chef cuisinier, pour célébrer tous ensemble cet événement avant l'été.





NOS ÉVÉNEMENTS

PIQUE-NIQUES, DÎNERS & APÉROS !





NOS ÉVÉNEMENTS

LES ESTIVALES DE PUTEAUX





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 là sur les
réseaux sociaux avec le
#ufitaroundtheworld

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



A Toi de jouer !



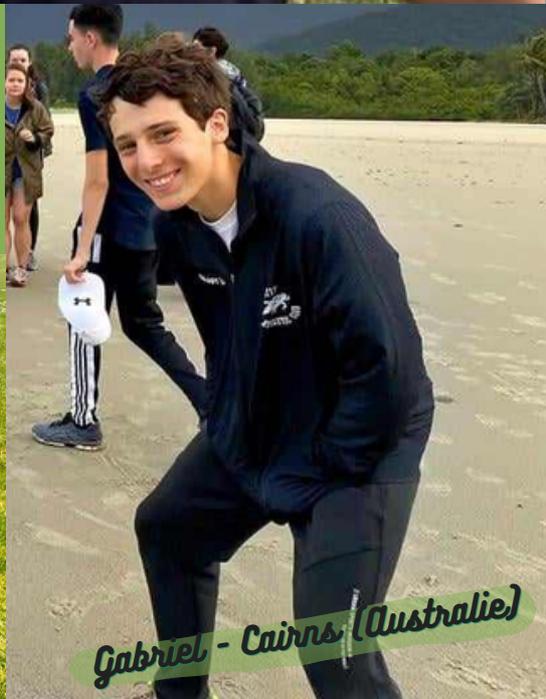


Mama - Tenerife (Iles Canaries)

UFIT AROUND THE WORLD CHALLENGE



Christine T. - Pleumanach



Gabriel - Cairns (Australie)



Caroline - Dubai



Azadeh et Ivine - Carron



Christine G. - Chamonix

Toute l'équipe Ufit News remercie chaleureusement Mathilde, fondatrice de la Newsletter, qui part pour un an d'aventure en Asie, et lui souhaite une très belle année de césure !



Mathilde - Java (Indonésie)

UFIT AROUND THE WORLD

CHALLENGE



Caroline - San Francisco (USA)



Romain - Caminito del Rey (Espagne)

REMERCIEMENTS

à nos partenaires et sponsors qui nous ont accompagnés cette année





Une réalisation orchestrée par *la team Ufit News* :
Mathilde LIVET, Elisabeth NICOLAS, Philippine ROBERT, Michel LAVIELLE
et **Mohammed KAID-YOUCHEF**

