

LETTRE D'INFORMATIONS - Août & Septembre 2013

VIE DU CLUB



- Retrouvez sur le site internet du club toutes les informations concernant les [inscriptions](#), les [horaires d'entraînement](#) et les [entraîneurs](#).
- Beau succès pour les Foulées du Vignoble, les nouveaux tracés des courses ont fait l'unanimité. [Résultats et photos sur le site internet du club](#).
- L'USVA a organisé sur la Place d'Armes de Valenciennes le 7 septembre une animation de découverte de l'athlétisme. [Photos](#) sur le site du club.
- Le traditionnel stage de rentrée a eu lieu au Quesnoy avec footing, préparation physique, côtes pour être prêt à reprendre la compétition !
- Pour la première [Journée du Sport Scolaire](#) organisée par l'USVA, sept équipes représentant quatre établissements étaient présentes.

STADE



- Le 29 septembre 2013 a eu lieu la journée d'automne où toutes les compétitions automnales sont réunies:
- Interclubs promotion—23 ans : Une équipe masculine qui termine 2ème et une équipe féminine à la 4ème place. La meilleure performance des équipes revient à Léa Mairesse sur 3000m Marche.
- Coupe des spécialités: une équipe présentée en lancer de disque, nos 4 mousquetaires (Nicolas, Romain, Guillaume et PMG) réalisent 138m14
- Journée d'automne ouverte à tous, de Minimes à Vétérans, on notera les 3m60 de Nicolas en perche.

HORS STADE



- Une trentaine de membres de l'USVA étaient présents au 10 km et au semi-marathon de Lille. Top 10 en catégorie vétéran 1 pour Mo' Fellah (1h16'16) sur le semi-marathon. Sur le 10 km, Emmanuel Lejeune se classe 10ème d'une course relevée en 30'57.
- Deux féminines du club étaient présentes aux championnats de France de semi-marathon : Maxence Waerniers se classe 63ème en 1h36'15, tandis que Blandine Guery prend la 175ème place en 1h59'29.
- 4ème et 5ème place sur l'Authentique (16 km) de la Course des Terrils pour Cyril Caré et Mo' Fellah, 9ème place pour Julien Juras aux Allumés.
- Participation de Gilles Pavan au 62 km du Trail de la Côte d'Opale, où il se classe 69ème en 6h34'26.



<https://www.facebook.com/USValenciennesAthletisme>



<http://twitter.com/ValAthletisme>

LETTRE D'INFORMATIONS - Août & septembre 2013

JEUNES



- Une journée d'initiation leur a été réservée sur la Placés d'Armes, où une cinquantaine de jeunes sont venus tester les épreuves d'athlétisme sous le soleil et un super décor.
- Les groupes d'entraînement ont été réorganisés:
 - Eveils Athlé avec Christelle et Safia le samedi de 14h30 à 16h
 - Poussins avec Pauline, Carole, Marie, Cyril les mercredi matin et samedi 14h30 à 16h.
 - Benjamins/Minimes avec Marion, Walter, Alain et Carole, les mardi et jeudi de 17h30 à 19h30 et samedi de 14h30 à 16h.

ATHLÉ SANTÉ



- Sous une météo idéale, douze marcheurs nordiques de l'USVA ont participé à la marche départementale (15 km) le 22 septembre, qui les a emmené dans la campagne roncoquoise.
- Nouveaux horaires d'entraînement depuis la rentrée :
 - Le mardi de 18h15 à 19h30 au Stade Pierre Carous.
 - Le mercredi de 9h15 à 11h30 à la Base de Loisirs de Raismes.
 - Le jeudi de 18h15 à 19h30 au Stade Pierre Carous.
 - Le samedi de 9h15 à 11h30 en nature.
- La section athlé santé de l'USVA participera au Trail des Hauts Pays, quia lieu à Sebourg le 20 octobre prochain.



<http://www.youtube.com/user/ValenciennesAthle>



<http://www.flickr.com/photos/valathle/>