

VALENCIENNES ATHLÉTISME

http://www.valathle.fr

Licenciée du mois



La période de repos

En ces mois estivaux, une invitée attendue arrive dans la vie des athlètes : la période de repos ! Cette dernière est indispensable, nous mettons nos organismes à rude épreuve durant ces longs mois de compétition. Nous devons nous régénérer physiquement mais aussi mentalement. La pression ressentie quand nous avons des objectifs est parfois usante. La majorité de nos athlètes utilisent donc juillet et de août pour recharger leurs batteries. Ce qui ne les empêche pas d'être actifs car beaucoup en profitent pour se détendre sur d'autres activités sportives ! En conclusion, cette période de repos est nécessaire, et même si nous avons l'impression de perdre du temps, elle va nous permettre de nous donner au maximum lors de la nouvelle saison !

Vie du club



Les inscriptions pour la saison 2019-2020 sont déjà ouvertes! <u>Toutes les modalités et documents sont en ligne sur le site Internet du club</u>. Ne tardez pas à prendre votre licence, surtout si vous souhaitez disputer une compétition début septembre!

Comme l'an passé, deux stages sont au programme pour préparer la reprise : un pour les jeunes et un pour les athlètes de minimes à masters du groupe stade. Les informations seront bientôt en ligne sur le site Internet de l'USVA.

L'édition 2019 des Foulées du Vignoble aura lieu le dimanche 8 septembre. Un 5 km et un 10 km sont au programme. <u>Informations et inscriptions</u>.

Dans le cadre de la Course des Terrils, le dynamique groupe trail de l'USVA a repris l'organisation de la Contrebandière, l'épreuve la plus longue de la compétition. Au menu, 55 km et 1120 m de dénivelé! <u>Informations sur le site de l'USVA</u>

Comité



- Réunion conjointe avec les entraineurs afin de faire le bilan de la saison 2018-2019 et préparer la saison 2019-2020.
- Définition des tarifs et des modalités de licenciement pour la prochaine saison.
- Gestion des entraineurs pour la prochaine saison
- Préparation des stages de rentrée
- Remise à niveau du stock de matériel et des équipements
- Préparation des prochaines compétitions







VALENCIENNES ATHLÉTISME

http://www.valathle.fr

Hors Stade





Au niveau de la course sur route, une quinzaine de coureurs se sont rendus au Touquet en début de mois pour participer au 10 km et semi-marathon d'une course rendue difficile par le nombre important de coureurs et l'étroitesse de certains passages. Cyril Elslander (33'31) et Charlotte Vantine (43'41) sont nos meilleurs représentants sur 10 km, tandis que Sofiane Ouali (1h17'26) et Florence Gentilini (1h53'31) le sont sur le semi-marathon. Le dernier objectif de la saison était, comme souvent, le 10 km de Fretin, où le vent a handicapé les athlètes dans leur course au temps. Aubin Tourland est le meilleur représentant valenciennois avec un temps de 32'26, notre seule féminine, Céline Hus Vilquin, franchit la ligne d'arrivée en 44'04.

Du côté des trails, Philippe Destenay a participé à la fameuse 6000D (65 km avec un dénivelé positif de 3500 m), où il se classe 353ème en 9h56'54. Quelques traileurs étaient engagés sur le 48 km (2600 m de dénivelé positif) de la Sky Race de Montgenèvre (épreuve se disputant en partie sur les crêtes), Eugenie Vergne se classe 89ème en 7h58'40 et Hubert Rémy 127ème en 8h52'25. Le couple Lecalvez était dans les Vosges pour les 42 km du Nordic'Trail (2400 m de dénivelé positif), Ludovic se classant 123ème en 6h27'59 et Christelle 133ème en 6h41'32.

Et toujours des nombreux autres résultats sur route et sur trail!

Stade



En juillet, c'est repos pour quasiment tout le monde! Seuls trois athlètes avaient une compétition à leur programme. Valentin Richez et Louis Leclercq participaient au Championnat de France Cadets, Louis se classe 8ème de son concours de perche et Valentin 5ème de sa série de 110m haies, sans pouvoir accéder à la finale de leur épreuve. Quant à Mouad Rezzouq, il a participé aux championnats du Maroc. Il prend la 6ème place du concours de longueur et la seconde place des épreuves combinées.

Jeunes



Seuls deux de nos jeunes avaient un objectif en juillet : Violette Moulin, en perche, et Clément Fellah, sur le 3000 m marche, faisaient partie de la sélection des Hauts de France pour la Coupe de France des Ligues qui se disputait le 14 juillet à Tours. Cette compétition était précédée d'une stage afin de parfaire la cohésion de l'équipe. Nos deux minimes prennent la 4ème place de leur épreuve respective (3 m pour Violette, 15'36 pour Clément), confortant ainsi la 4ème place de notre ligue à cette Coupe de France.







VALENCIENNES ATHLÉTISME

http://www.valathle.fr

Athlé Santé



8/09

Durant les mois de juillet et août, le programme March'été permet au public (non licencié en club d'athlétisme) de découvrir la marche nordique lors de sorties organisées par les clubs d'athlétisme du Nord. La section athlé santé de l'USVA fait partie de ces clubs et propose ainsi plusieurs rendez-vous durant l'été:

Lundi 22 juillet : Sebourg
Lundi 29 juillet : Eth
Lundi 5 août : Sebourg
Mardi 20 août : Jenlain

Et ces rendez-vous ont du succès puis que plus d'une vingtaine de personnes étaient présentes lors du rendez-vous de Sebourg, début août! Toutes les informations concernant ces sorties sont sur <u>le site de l'USVA</u>.

Résultats du mois

Hors Stade	Course entre Mer et Forêt	Jeunes	Coupe de France des Ligues
Hors Stade	<u>Résultats du 6/07 & 7/07</u>	Hors Stade	<u>Foulées du Large</u>
Hors Stade	<u>Trail des Tordus</u>	Stade	<u>Championnats du Maroc</u>
Hors Stade	Fretin—Montgenèvre—La Bresse	Hors Stade	<u>6000D</u>
	Age	nda	
10/08 & 11/08	Age Championnat de France de Trail	nda 15/09	Championnat de France de Semi Mara- thon
10/08 & 11/08 25/08			·



Foulées du Vignoble



VALENCIENNES ATHLÉTISME

http://www.valathle.fr

Un mois en photos...

















Facebook

9

Twitter

YouTube



Instagram



Flickr

