

LETTRE D'INFORMATIONS

Union Sportive
Valenciennes Athlétisme



MARS 2020

A l'honneur



LAURENT CADET

Discret mais efficace, Laurent étame sa troisième saison de marcheur nordique à l'USVA, discipline qu'il a découvert au club. Par esprit associatif, il accepte de faire partie de l'équipe des compétiteurs en se lançant dès mai 2018 sur sa première épreuve à Erquinghem-Lys (sans oublier de donner un coup de main au secrétariat du Trail des Sarrasins). En 2019, nous le retrouvons dans les classements des marches nordiques compétitives du Val Joly, de Roncq et à nouveau d'Erquinghem Lys, progressant au fur et à mesure. Pour le premier rendez-vous de 2020, au Val Joly le 1er mars, il prend une prometteuse 20ème place de l'épreuve de 15 km en 2h05'06 (7.2 km/h de moyenne) et s'impose dans la catégorie M5. Félicitations Laurent ! (Photo : Justine G)



Actualité oblige, les activités de l'USVA sont stoppées durant le confinement. Mais cela ne signifie pas que vous devez rester inactifs ! La Fédération Française d'Athlétisme propose régulièrement sur les réseaux sociaux des programmes permettant l'entretien et le renforcement musculaire, que vous pouvez suivre. Des activités adaptées aux jeunes athlètes sont également en ligne, qui, nous n'en doutons pas, doivent parfois tourner en peu en rond à domicile ! Vous pouvez également retrouver ces programmes sur le site de l'USVA ou des articles sont régulièrement mis à jour avec quelques exercices vous permettant de rester en forme.

La sixième édition du Trail des Sarrasins ne se déroulera pas le 12 juin prochain comme annoncé. En concertation avec la Mairie de Famars, nous avons reporté la prochaine édition de notre compétition au 11 juin 2021.

Avant le confinement s'est déroulé le Meeting de Perche en salle organisé par l'USVA au Palais des Sports Nungesser. 73 athlètes de 13 clubs différents étaient inscrits. La compétition a été remportée par Ewan Pihen (ELAN 59) chez les hommes avec un saut à 4.75 m et par Sandra Aubert (USVA) chez les femmes avec une marque à 3.40 m. Vous pouvez retrouver les résultats complets et les photos sur le site Internet de l'USVA.

Comité

- Cooptation de Patrice Ringot qui rejoint le comité et fera la liaison avec le groupe trail.
- Préparation du Meeting de Perche.
- Stages de Pâques.
- Point sur les compétitions passées et préparation des compétitions à venir.
- Formation des entraîneurs.
- Prolongation du contrat de Tristan Dubois
- Participation au Parcours du coeurs et Challenge 2K

LETTRE D'INFORMATIONS

US Valenciennes Athlétisme | Mars 2020



STADE / SALLE

La saison est, pour les plus grands, terminée ! Sauf pour les perchistes d'un jour ou de toujours pour qui il restait le Meeting de Perche avec de beaux résultats et des records notamment pour Jules Tondeur avec 3m40, Charlotte Aleksandrowicz, Violette Moulin et Noham Beck avec 3m25, Lise Gilleron 2m75... Pour le reste la saison estivale se prépare doucement (ou pas) notamment les Interclubs (ah bah non ils sont annulés...) et les différents championnats (bon ça on ne sait pas encore mais ça semble mal parti...) En attendant il faut garder la forme !

JEUNES

Voilà, la saison est terminée pour tous nos jeunes athlètes. Les minimes se sont arrêtés sur leur régionaux, avec 6 de nos athlètes présents. Le seul podium de la compétition et même le titre sera pour Violette Moulin au saut à la perche avec 3m10 (sachant qu'elle a franchit la veille 3m25 au meeting de perche!). A noter également les records de Violette sur les haies, Justine en perche et sur le 50m pour Angie ! Les autres qualifiés étaient Loona (50m et poids), Quentin (50m haies, longueur et poids) et Marceau (50m haies et longueur). Seconde (non) actualité de ce mois-ci, les interclubs poussins qui aurait pu se dérouler ce 21 mars. L'USVA aurait pu présenter 4 équipes qui comme tous les ans aurait été un vrai casse-tête pour les entraîneurs. L'équipe 1 aurait joué le podium, les équipes 2 et 3 un top 10 et l'équipe 4 aurait pu découvrir ce qu'était une vraie compétition... Mais non...

HORS STADE

Aurait pu se dérouler le critérium national de printemps à la marche, championnat de France sur

route, où l'on aurait suivi Clément Fella diminué par un blessure au genou...mais tout compte on a pu suivre le report de ces championnats au 25 octobre ! Avant le confinement, nos coureurs hors stade ont eu le temps de participer à quelques compétitions. Sur route, le mois a commencé par le semi-marathon de Montigny-en-Gohelle, en préparation (malheureusement en vain) du Marathon de Paris, avant d'enchaîner la semaine suivante par les courses de Fleurbaix et de Saultain, qui se déroulaient le même jour, avec des conditions météorologiques très compliquées ! Difficile de signer des performances de premier plan, mais notons quand même les belles performances de Céline Hus Vilquin et Cyril Caré à Saultain ou celle de Frédéric Delannoy à Fleurbaix. Du côté du trail, quelques coureurs de l'USVA se sont rendus au Val Joly où les attendaient beaucoup de boue ! Audrey Cathelain parvient à sortir son épingle du jeu en finissant 2ème senior féminine. Evidemment, le championnat de France de cross a été annulé, rendez-vous dans quelques mois pour le reprise (rapide on espère) des compétitions !

ATHLÉ SANTÉ

Beau temps inespéré le 1 mars au Valjoly pour l'ouverture de la saison. Dix marcheurs nordiques de l'USVA adeptes des dénivelés et des sous-bois étaient au rendez-vous. Nos six compétiteurs ont dû "tout donner" sur le parcours accidenté et très boueux du 15km. Avec le confinement, les activités en athlé santé sont évidemment au ralenti. Mais avec les moyens du bord, votre coach athlé santé a préparé quelques vidéos afin d'inciter les membres de son groupe à mobiliser leurs articulations et garder la forme. Vous pouvez retrouver ces vidéos sur la page YouTube du club.

LETTRE D'INFORMATIONS

US Valenciennes Athlétisme | Mars 2020



RESULTATS MARS 2020

[HORS STADE / ATHLE SANTE] 1/03 : Trail du Val Joly (Epe Sauvages)

[HORS STADE] 1/03 : Courir à Montigny-en-Gohelle (Montigny-en -Gohelle)

[HORS STADE] 1/03 : Course de la Dentelle (Caudry)

[HORS STADE] 1/03 : Courses des 4 saisons - Manche d'hiver (Amiens)

[HORS STADE] 1/03 : Trail des Mineurs (Grenay)

[STADE] 7/03 : Meeting de Perche en salle (Valenciennes)

[HORS STADE] 8/03 : 10 km et semi-marathon de Fleurbaix (Fleurbaix)

[HORS STADE] 8/03 : Printanières de Saultain (Saultain)

[JEUNES] 8/03 : Régionaux minimes en salle (Liévin)

CALENDRIER A VENIR

Une grosse partie des compétitions prévues de mars à juin ont été annulées. Néanmoins, quelques unes ont été reportées, voici les nouvelles dates de ces événements où vous pourrez retrouver des athlètes de l'USVA :

[HORS STADE] 20/09 : Championnat de France de semi-marathon (Les Sables d'Olonnes)

[HORS STADE] 27/09 : Championnat de France de 10 km (Langueux)

[HORS STADE] 3/10 & 4/10 : Championnat de France de Trail (Gap)

[HORS STADE] 18/10 : Marathon de Paris (Paris)

[HORS STADE] 25/10 : Critérium National des jeunes de marche (Giens)



UN MOIS EN PHOTOS

