



MEULAN ATHLÉ,

le Mag !

Un club, une équipe,
une **passion**.



Entente GPSEO Athlétisme



LE TOUR DE PISTE : LA RENTREE BAT SON PLEIN !

L'actu du club, en bref.

INSCRIPTIONS : SIMPLE, RAPIDE, EN LIGNE !



Les inscriptions sont ouvertes :

- Via l'application **MonClub**
- Ou directement sur la plateforme : mvs.a.monclub.app/subscription

Cette application vous permettra de vous inscrire, et c'est aussi l'outil indispensable pour retrouver toutes les infos d'entraînements, les compétitions, les messages des coaches... tout y est centralisé.

Un vrai plus pour rester connectés à la vie du club !

Quel bonheur de vous retrouver nombreuses et nombreux sur la piste Michel Jazy, avec l'énergie, les sourires et l'envie qui font l'ADN de Meulan Athlétisme.

La saison est lancée... et elle promet déjà de belles foulées !

GRAND CONCOURS LOGO – MEULAN ATHLÉTISME

À vos idées, prêts... créez !

Le club lance son concours officiel pour imaginer notre futur logo. Votre mission : **créer un visuel qui nous ressemble, qui bouge, qui respire Meulan Athlétisme.**

Cahier des charges :

- Le nom Meulan Athlétisme doit apparaître clairement
- Le logo doit refléter nos valeurs : dynamisme, esprit d'équipe, plaisir du sport
- Un design simple, lisible et imprimable sur nos t-shirts

 Date limite d'envoi : **20 octobre**

À l'issue de la sélection, 3 logos finalistes seront retenus et soumis au vote des adhérents.

À vos crayons, tablettes, inspirations... On veut du style, du mouvement !



Gymnase Michel Jazy – 78 Meulan-en-Yvelines

 Site Internet : meulanvsathle.sportsregions.fr

 Facebook : Meulan Vexin Seine Athlétisme – Entente GPSEO

 Instagram : MVS Athlétisme Meulan – GPSeO

athlemeulan.com@gmail.com



LA PERF' QUI CLAQUE :

La performance remarquable du mois

Déjà la troisième rentrée pour **l'école de perche du club**, et l'engouement ne faiblit pas !

Sous la houlette passionnée de leur coach, Vincent Berger, une dizaine d'athlètes de toutes les catégories d'âge se retrouvent mercredi pour défier les lois de la gravité.

La force de cette section ? Une mixité intergénérationnelle unique qui booste tout le monde. Comme le souligne si bien Vincent : « C'est un sport individuel où l'on performe en équipe ».

Sur le sautoir, la magie opère à chaque séance : les plus jeunes amènent leur insouciance et foncent sans se poser de questions, tandis que les plus âgés partagent leur expérience et montrent l'importance cruciale de la technique.

Une synergie parfaite qui propulse tout le groupe vers le haut !

Soline et Mila-Ambre : le duo de choc sur les podiums !

S'il y a bien une preuve que le travail paie, c'est l'évolution fulgurante de deux jeunes perchistes du groupe : **Soline Berger et Mila-Ambre Rota**. Depuis leurs débuts, leur progression est tout simplement impressionnante. La saison dernière, lors des Championnats des Yvelines, elles se sont même offert un double podium !

Toutes les deux ont franchi une superbe barre à 2,15 m. C'est finalement le jeu des essais qui les a départagées :

Soline décroche le titre de vice-championne et Mila s'empare de la 3ème place !

Le mot de Soline :

« Ce que je préfère c'est la sensation lorsque je suis dans les airs. »

Pour atteindre de tels sommets, pas de secret ! Selon Soline et Mila, les qualités indispensables pour réussir à la perche sont la **patience et la persévérance face à la barre**. Pour elles, le mental fait toute la différence : il faut savoir garder l'envie intacte même après un échec.

Le mot de Mila :

« J'adore réussir à passer une nouvelle barre, avec cette petite peur qu'elle retombe une fois que je suis sur le tapis »



Objectif 2,40 m : les yeux rivés vers le ciel !

Pour cette troisième saison qui démarre, Mila-Ambre et Soline repartent avec un socle technique et mental ultra-solide. L'objectif est déjà clair et ambitieux : continuer à progresser pour franchir la barre symbolique des 2,40 m !

Ça, c'est une perf' qui claque !



DANS LE FOULÉE DE ..

Parcours, accomplissement, partage d'expérience

Interview de Rémi LEDENT

Rémi, c'est d'abord un tempérament ouvert, le genre d'athlète qui aime discuter avec tout le monde et s'enrichir des passions des autres. Curieux, disponible, profondément attaché aux personnes qu'il aime, il avance avec une générosité qui se ressent autant sur la piste qu'en dehors.



Rémi Ledent

Pourquoi avoir choisi les haies ? Qu'est-ce qui te plaît dans cette discipline où il faut courir vite tout en franchissant dix obstacles ? – C'est venu sans crier gare, après un ras-le-bol du saut en hauteur, j'ai voulu me tester sur les haies, j'ai participé au 60 m haies départemental et c'est apparu comme une évidence : j'ai tout de suite pris énormément de plaisir. Depuis, j'aime cette discipline qui allie deux aspects de l'athlétisme que j'affectionne : la technique et le fait de pouvoir se défouler.

Entre le 60 m haies, très explosif, et le 110 m haies, plus long et plus technique, quelle épreuve te ressemble le plus et pourquoi ? – L'épreuve qui me va le plus est le 110 m, bien que j'aime le 60 m haies car il n'y a pas de place à l'erreur. Le 110 m haies est plus à mon avantage, c'est plus long et, comme je ne suis pas un excellent partant, j'ai le temps d'emmagasiner de la vitesse au fil des obstacles. C'est là que j'arrive le plus à exploiter mes qualités.

Si tu devais résumer ta discipline en quatre mots, lesquels choisirais-tu ?

- Je dirais **"courage"**, car pour prendre du plaisir il faut se séparer de la peur de chuter, de se faire mal, et accepter que ces choses peuvent arriver. Une fois libéré de cette appréhension, on peut se livrer à 100%.

Ensuite je dirais **"progression"**, il y a toujours une marge de progression : le départ, la technique de franchissement, la vitesse, le travail mental... Même lorsque l'on pense être bloqué, il y a toujours un levier sur lequel se concentrer.

"Travail" comme partout pour progresser il faut travailler, à l'entraînement et en dehors, devenir plus souple, gagner en force... Il faut s'investir à 200%.

Enfin je dirais **"ambition"**, c'est une discipline où on progresse vite alors il ne faut pas se limiter. Il faut oser avoir de grandes ambitions, car quand on commence les haies on ne sait pas vraiment quelles sont nos limites, donc tant qu'on ne les a pas trouvées autant continuer de viser haut.

As-tu un rituel, une musique, ou une petite habitude avant de te placer dans les starting-blocks ? – À l'échauffement, je ne parle pas, j'écoute de la musique assez énergique puis, plus calme. Dans les derniers moments, "Me Gustas Tu" de Manu Chao passe à chaque fois. Cela me canalise pour être prêt à me mobiliser à 100 %. Au commandement "À vos marques", je m'accroupis devant mon start et regarde la ligne d'arrivée à travers les haies. Après une grande respiration, je me place et je me sens prêt. J'ai remarqué que ce petit moment changeait beaucoup de choses : je suis concentré à 100 % sur les ordres du starter, et ma réactivité au signal est bien meilleure.

Qu'est-ce que tu dirais à de jeunes athlètes pour leur donner envie de découvrir les haies ? – Je leur dirais que c'est une discipline complète physiquement et mentalement. Ne pas avoir peur de courir à 200 % entre les obstacles demande un lâcher-prise difficile à avoir, mais une fois acquis, on prend énormément de plaisir. Ce sont des sensations de vitesse que je n'ai jamais expérimentées ailleurs. Dans les grands jours, on a la sensation de voler, que les haies n'existent plus. Ce sont des sensations folles ! J'aime aussi le fait courir contre soi et pas contre les autres. Être concentré dans son couloir, ne pas regarder à côté permet de réellement lâcher prise et d'aborder la compétition sous un autre regard.



L'OEIL DU PRO :
Conseils, méthode, geste technique

VMA : connais ton moteur !

Thierry Humbert, alias Titi, coach demi-fond adultes, nous explique...

« **Thierry, c'est quoi ma VMA ?** A quoi ça sert ? ... est-ce vraiment utile de la connaître ? »

La **VMA, ou Vitesse Maximale Aérobie**, correspond en quelque sorte à la puissance de ton moteur en course à pied. Plus simplement, c'est la vitesse à partir de laquelle ton organisme utilise au maximum ses capacités à apporter et utiliser l'oxygène nécessaire à l'effort.

« **On peut comparer ça à une voiture : la VMA donne une indication sur la puissance du moteur. Mais avoir un gros moteur ne suffit pas pour aller vite longtemps !** »

Car en course à pied, tout ne dépend pas de la puissance maximale. Il faut aussi savoir économiser son énergie, tenir une allure, résister à la fatigue et bien gérer son effort. Deux coureurs avec la même VMA peuvent donc réaliser des chronos très différents sur 10 km ou semi-marathon.

« **L'objectif n'est pas de mettre une note au coureur. La VMA sert surtout à proposer un entraînement adapté à chacun.** »

Beaucoup de coureurs s'entraînent uniquement au feeling. Ce n'est pas forcément un problème, mais on finit souvent par courir toujours un peu à la même allure : parfois trop vite sur les footings, pas assez vite sur les séances de qualité, et sans véritable repère pour mesurer sa progression.

Connaître sa VMA permet donc de personnaliser les séances : fractionné court, fractionné long, travail d'allure... Deux coureurs peuvent faire la même séance, mais avec des distances ou des vitesses différentes.

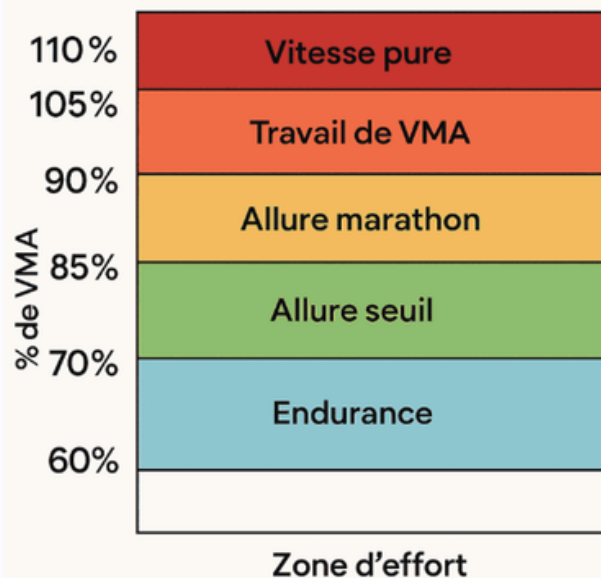
Prenons un exemple : avec une VMA de 15 km/h, 100 % de VMA correspond à une allure d'environ 4 min/km. Sur un classique 30"/30", cela représente environ 125 mètres en 30 secondes.

Thierry : « Le but n'est pas de gagner la première répétition ! Une bonne séance, c'est une séance régulière que l'on maîtrise du début à la fin. »

Le test VMA permet aussi de suivre son évolution. Réalisé en début de saison puis quelques mois plus tard, il donne une indication sur les progrès réalisés et permet d'ajuster les allures d'entraînement.

Attention : la VMA ne fait pas tout ! Elle mesure surtout la puissance du moteur. L'endurance, l'économie de course, la régularité et la capacité à maintenir un pourcentage élevé de cette VMA sont tout aussi importantes.

Plages d'intensité selon la VMA



Alors, le test VMA ?

Pas un examen.

Pas un classement.

Un outil pour mieux se connaître.

Et surtout, un bon moyen de mieux s'entraîner !

Le conseil de Thierry :

« Connaître son moteur, c'est bien. Apprendre à l'utiliser longtemps et intelligemment, c'est encore mieux ! »



AU COEUR DU CLUB :

Celles et ceux qui participent à la vie du club

Le mois de septembre en photos ! une rentrée dynamique !
Bravo à toutes et tous



A VOS MARQUES !

Agenda, prochains RDV

A vos AGENDAS !

- Dimanche 15 novembre : EA PO BE MI, **cross de la butte verte** à Mantes la Jolie.
- Dimanche 22 novembre : De EA à Masters, **cross national** des Mureaux dans le parc de Becheville aux Mureaux.
- Dimanche 29 novembre : Championnats 78 et 92 indoor sur 200m, 400m et 800m à Eaubonne.
- Samedi 12 et dimanche 13 décembre : De CA à Master, championnats 78 et 92 indoor à Clamart, épreuves de sprint court, haies et concours.

*EA Ecole d'Athlétisme - *PO Poussins(es) - *BE Benjamins(es) - *MI Minimes - *CA Cadets(tes)

La saison des cross commence... A vos pointes !