



MEULAN ATHLÉ,

le Mag !

Un club, une équipe,
une **passion**.



Entente GPSEO Athlétisme

L'EDITO

PREMIÈRE NEWSLETTER DE MEULAN ATHLÉTISME !

Nous sommes très heureux de lancer cette nouvelle aventure et d'ouvrir le premier numéro de : **Meulan Athlétisme - Le Mag' !**

À toutes les athlètes et tous les athlètes, de chaque section, nous souhaitons une **excellente rentrée sportive !** Qu'elle soit pleine d'énergie, de progrès, de plaisir et de belles réussites, individuelles comme collectives !

Cette newsletter a pour vocation de **renforcer le lien** entre tous les membres du club, de la marche nordique aux groupes running, de l'école d'athlétisme aux adultes piste, sans oublier notre école de saut à la perche.

Elle est pensée comme un espace commun, un lieu où chacun peut retrouver ce qui fait la richesse de Meulan Athlétisme : la diversité des pratiques, l'engagement, la passion du sport et l'envie de progresser ensemble. Au fil des mois, elle vous permettra de **découvrir** : les temps forts de la saison, les dates importantes, les performances marquantes, les portraits de nos athlètes, les conseils de nos coachs et toutes les actualités qui rythmeront la vie du club...

Nous profitons également de cette tribune pour **remercier** chaleureusement toutes celles et ceux qui s'investissent au quotidien : entraîneurs, bénévoles, parents, partenaires...

Votre engagement est le moteur de notre dynamique sportive !

Le groupe communication se tient à la disposition de toutes celles et ceux qui souhaitent proposer une idée, partager une information, mettre en avant une initiative ou participer à l'édition de la newsletter. Chaque contribution, petite ou grande, est la bienvenue : **ce Mag' est le vôtre.**

Ensemble, faisons de cette newsletter un rendez-vous attendu, vivant et inspirant pour toute la communauté Meulan Athlétisme !

- L'équipe Communication -

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



LE TOUR DE PISTE :

L'actu du club, en bref.

La saison passée a vu de belles progressions dans toutes les sections : école d'athlétisme, marche nordique, running, adultes piste, saut à la perche.

Cette année, Meulan Athlétisme confirme son ambition : **maintenir et développer toutes ces disciplines, un vrai défi** qui demande de l'énergie, de l'engagement collectif, des coachs et des partenaires pour continuer à avancer. Le club explore aussi de nouvelles pistes, dont un projet de groupe triathlon actuellement à l'étude.

La rentrée marque également un temps fort avec l'organisation de notre présence sur les **forums des associations**, l'ouverture et la gestion des inscriptions, la reprise des entraînements et l'accueil des nouveaux licenciés.

Une saison pleine d'envies, de projets et de défis s'annonce !

2



LA PERF' QUI CLAQUE :

La performance remarquable du mois

Quel été pour
Odeline
LAFONTANT !

Le 17 juillet, sur la mythique piste du stade Charléty à Paris, la jeune spécialiste du 400 m a décroché le **titre de Championne de France U18** en signant une performance exceptionnelle : 54"29, nouveau record personnel, meilleure performance française U18 de l'année et **4^e meilleure marque U18 de tous les temps sur la distance !**

Licenciée à Vernouillet Athlétisme, Odeline s'entraîne depuis 18 mois avec le groupe adulte sur la piste de Meulan. Une collaboration fondée sur la confiance, la régularité et l'exigence, qui lui a permis de franchir les étapes une à une, de gagner en puissance, en technique et en maturité de course.

Les chronos racontent cette progression fulgurante : 56"70 début mai, 56"40 quelques jours plus tard, 55"48 en juin, puis **54"29** à Charléty. En quelques semaines, Odeline a gagné plus de deux secondes sur le tour de piste. Derrière ce chiffre se cachent des mois de travail, des **séances exigeantes**, une **discipline exemplaire** et une **dynamique de groupe** qui tire chacun vers le haut.



Cette victoire récompense bien plus qu'une seule course : c'est l'aboutissement d'une saison de progression, de confiance et d'envie d'aller toujours plus loin.

À seulement 17 ans, Odeline s'installe déjà parmi les grandes références françaises de sa catégorie.

Un titre national, un chrono historique et beaucoup d'émotions : **ça, c'est une perf' qui claque !**



DANS LE FOULÉE DE ..

Parcours, accomplissement, partage d'expérience

Sébastien DRAY

Des sentiers du Vexin au maillot de l'équipe de France...

Athlète du groupe running de Meulan Athlétisme, **Sébastien** aime varier les terrains et les sensations...

Après la route et quelques passages sur piste, il s'est naturellement tourné vers le trail, séduit par les reliefs et les paysages du Vexin. Saison après saison, cette passion l'a conduit vers la **course en montagne**, discipline exigeante où se mêlent dénivelé, technicité, altitude et météo parfois capricieuse.

Ce qui le fait vibrer ? « Les paysages, sans hésitation ! ».

Découvrir des endroits où seules ses jambes peuvent l'emmener reste son moteur.

Derrière cette liberté se cache une préparation rigoureuse : travail en côtes et en descentes, renforcement, coordination, pose de pied... chaque détail compte pour évoluer efficacement et en sécurité. La stratégie compte aussi : savoir se placer avant un passage étroit, patienter pour attaquer dans une montée, gérer l'alimentation... Aujourd'hui, Sébastien affectionne tout particulièrement les formats courts et explosifs sur lesquels il fait partie des premiers athlètes de la région.

Progresser en catégorie masters demande aussi de **prendre soin de son corps**. Sébastien a renforcé la mobilité, et accorde une importance croissante au **sommeil**, à l'**hydratation** et à l'**alimentation**. Sa philosophie est claire :

« La récupération, c'est 50 % de ta préparation ».

Cette régularité lui a offert une très belle saison : victoire au trail XXS d'Élancourt, troisième place au Trail des Coteaux de Guerville, et plusieurs performances solides sur les courses régionales !

Le moment fort reste sa **participation aux Championnats du monde de course en montagne avec l'équipe de France Masters**, conclue par une médaille de bronze par équipe.

Porter le maillot bleu donne une dimension unique : **« Monter sur la boîte avec le maillot de l'équipe de France, c'est encore plus fort en émotion ».**

Au-delà du résultat, Sébastien retient l'aventure humaine : apprendre des autres, observer les routines de chacun, partager une expérience forte avec ses coéquipiers.

Un état d'esprit qui colle parfaitement à celui du groupe running de Meulan Athlétisme : progresser, relever des défis, et aussi partager des kilomètres, des paysages et de belles **émotions** !





L'OEIL DU PRO :

Conseils, méthode, geste technique



Coach Athlé Santé à Meulan Athlétisme, **Vincent BERGER** accompagne notamment les groupes de marche nordique.

Ancien décathlonien, Vincent possède une vision globale de l'athlétisme, du running et de la préparation physique, avec une attention particulière à **l'accompagnement des pratiquants**, quel que soit leur âge ou leur niveau.

Pour ce premier "conseil du mois", Vincent nous partage les repères essentiels pour une **reprise sereine** après une période d'arrêt ou les vacances.

- **Les erreurs à éviter :**

La plus fréquente : vouloir retrouver immédiatement son niveau d'avant.

Le corps a besoin de temps pour se réadapter. Reprendre trop vite augmente les risques de fatigue, de blessure et de découragement.

Mieux vaut accepter une reprise progressive : ce qui compte, ce n'est pas l'intensité des premières séances, c'est **la capacité à les enchaîner régulièrement et sans douleur**.

- **Comment reprendre progressivement ?**

Commencez par des **séances courtes**, de 30 à 45 minutes, à une intensité permettant de parler en courant ou en marchant.

Deux à trois séances par semaine suffisent pour **retrouver de bonnes sensations**. Les activités idéales pour redémarrer : marche nordique, marche active, footing confortable ou vélo, qui permet de retravailler l'endurance sans impact. **Varier les activités** aide à remettre le corps en mouvement sans accumuler trop de fatigue. Ensuite, on augmente progressivement la durée ou l'intensité. **La régularité reste la clef**.

- **Les signaux d'alerte :**

Fatigue inhabituelle, douleurs persistantes, essoufflement excessif, sommeil perturbé ou baisse de motivation : autant de signes qui doivent **inciter à ralentir**. Dans ces cas, mieux vaut alléger la séance, prendre un jour de repos ou choisir une activité plus douce. **La récupération fait pleinement partie de l'entraînement** : c'est elle qui permet au corps d'**assimiler les efforts**.

- **Installer une routine durable**

Fixez-vous des **objectifs simples et réalistes**. Privilégiez **le plaisir**, variez les parcours et les activités, et pratiquez en groupe dès que possible : l'ambiance est un formidable moteur. Alternier marche nordique, running tranquille, vélo, renforcement léger ou sorties nature évite la monotonie. Inscrire ses séances dans son agenda aide aussi à **créer une routine** solide. Ce sont les petites habitudes répétées semaine après semaine qui apportent les plus grands bénéfices.

Le mot de Vincent :

« La meilleure reprise n'est pas la plus rapide, c'est celle qui vous donne envie de revenir à la séance suivante. Écoutez votre corps, soyez patient et prenez du plaisir : la progression viendra naturellement. »



AU COEUR DU CLUB : Isabelle et Nicolas, le duo dynamique !

Celles et ceux qui participent à la vie du club



Cette saison, Meulan Athlétisme accueille **Nicolas GALDEANO**, 59 ans, figure passionnée de **marche nordique en compétition** et de **marche athlétique**. Jeune retraité de la SNCF, il consacre désormais toute son énergie à l'entraînement, au partage et à la transmission.

Ancien coureur à pied, il a basculé vers la marche après des soucis de cartilage... sans jamais perdre son goût du défi.

Et les résultats le prouvent : **38e du Marche Nordique Tour, deux médailles aux Championnats de France**, et une place parmi les **meilleurs marcheurs de la région**.

Nicolas arrive avec une ambition forte : **faire découvrir la marche, développer la discipline et donner envie** aux jeunes comme aux adultes de s'y essayer.

«La marche nordique en compétition et la marche athlétique demandent une technique irréprochable et un travail d'entraînement très spécifique », rappelle Nicolas.

Et la dynamique familiale continue : **Isabelle Ancona**, sa compagne, déjà membre du groupe marche nordique, rejoint le groupe running. **Athlète polyvalente**, elle affiche de belles performances en trail, en course à pied et même en triathlon. Une arrivée qui promet de belles synergies entre les sections.

Bienvenue à tous les deux dans l'aventure Meulan Athlétisme. On a hâte de vous retrouver sur les entraînements... et de suivre vos prochaines performances sous nos couleurs.



A VOS MARQUES !

Agenda, prochains RDV

... et maintenant, c'est à vous de jouer ! À vous de noter les prochains RDV, venir nous rencontrer, vous inscrire et, **participer à l'aventure Meulan Athlétisme !**

Les **forums des associations** arrivent vite : 📍 **5 sept – Gargenville** 📍 **6 sept – Meulan** 📍 **12 sept – Hardricourt**
C'est le moment idéal pour échanger, poser vos questions, découvrir les sections, et faire connaître le club !

Les **inscriptions** pour la saison 2026-2027 sont déjà ouvertes. Les anciens adhérents ont reçu un email : pensez à vérifier votre boîte et à finaliser votre renouvellement. Pour les nouveaux, tout est prêt pour vous accueillir.

Cette newsletter est aussi la vôtre : donnez-nous votre avis, vos idées, vos attentes. Dites-nous ce que vous aimeriez lire, découvrir, partager. Chaque retour nous aide à faire grandir ce Mag' et à le rendre encore plus vivant.

La saison commence... et elle se construit avec vous. En piste !

Pour nous écrire :

athlemeulan.com@gmail.com