



Site internet: <http://esn.athle.free.fr>

Flash info

Le mot du président

Chers adhérents.

Voilà une saison 2012-2013 qui touche presque à sa fin. Il ne reste quasiment plus que les grands championnats et je souhaite déjà à ceux et celles d'entre vous qui sont qualifiés de faire de belles performances. Sur les 3 saisons que j'ai vécues en tant que président du club, celle-ci est la plus satisfaisante. Et je tiens à féliciter les 3 autres membres du bureau qui m'ont particulièrement soutenu tout au long de cette saison. Le travail accompli a été énorme et la dynamique du club a pris un essor encore plus fort.

Cette dynamique, on la sent sur tous les stades où nos athlètes ont défendu les couleurs de l'ESN, mais aussi lors des séances d'athlé-forme, et encore plus chez les plus jeunes. Les échos de cette dynamique raisonnent bien au-delà de la ville de Nanterre, car lors des différentes réunions auxquelles j'assiste au sein du comité des Hauts de Seine, je reçois des compliments sur les participations de plus en plus nombreuses aux compétitions dans les petites catégories et l'engagement d'athlètes sur des épreuves de lancers où l'on n'a pas l'habitude de nous voir représenter, mais aussi sur les bons résultats des athlètes du club. En parlant des jeunes catégories j'en profite pour remercier les parents qui cette année sont de plus en plus nombreux à venir sur le stade lors des entraînements et des compétitions auxquelles participent leurs enfants. Je les remercie aussi pour leur aide et leur soutien dans l'organisation.

L'ESN Athlétisme grandit de jour en jour et c'est grâce à tous, et c'est surtout la preuve que la refonte totale du club entreprise il y a 3 ans fonctionne. Et ce n'est qu'un début car la saison prochaine s'annonce déjà sous les meilleurs auspices. Nous aurons 3 nouveaux groupes et donc 3 nouveaux entraîneurs qui viendront renforcer l'effectif actuel, il y aura Arthur Yapo qui prendra en charge les adhérents qui souhaitent pratiquer le BOOTCAMP (voir présentation), Vincent Devin, qui s'occupera du groupe course hors-stade, et un 3ème actuellement en cours de recrutement qui entraînera le second groupe de sprinters. Avec la création de ces 3 groupes nous espérons dépasser les 200 adhérents, l'objectif idéal serait d'atteindre les 250.

Pour finir je vous souhaite d'ores et déjà de très bonnes vacances. Et je vous invite à nous retrouver au forum de l'ESN le samedi 7 septembre au palais des sports, je vous rappelle d'ailleurs que lors de cette journée vous bénéficierez d'une réduction si vous vous inscrivez sur place!!! Ensuite nous nous retrouverons tous ensemble pour un moment de convivialité, autour d'un barbecue, nous vous communiquerons la date ultérieurement.

Philippe Reyno.

Prochain rendez-vous:

- Du **06-07 juillet** à Aubagne,
Championnats de France Espoir et Nationaux. À suivre au triple saut **Muriel GLOVIL** et **Maddy VERDOL.**



- Du **19-21 juillet** à Dijon, **Championnats de France Ca/Ju.** À suivre au saut en longueur et au triple saut **Elodie Adaine-Jean-Pierre.**



Actualité

La saison prochaine s'annonce pleine de nouveauté avec trois nouveaux groupes d'entraînements, des créneaux horaires repensés pour les benjamins, minimes et cadets, la mise en place d'un atelier massage.

Tout d'abord nous vous invitons à venir vous réinscrire au **Forum de l'ESN** qui se déroulera le **7 septembre de 09h30 à 17h au Palais des Sports**. La reprise de l'entraînement s'effectuera le **lundi 9 septembre au stade Jean Guimier**. Vous pouvez trouver toutes les informations sur les créneaux horaires et les activités proposées par votre section sur notre site internet.

Séance massage-décontraction musculaire

Pour cette nouvelle saison, Bruno Dupont, étudiant en 2ème année de kinésithérapie, vous propose à raison d'une fois par semaine (jour à préciser) une séance de 10' de massage dans un but d'améliorer la récupération, de levé de tension musculaire, d'amélioration du retour veineux.

Cette séance se veut proposer une prophylaxie vous permettant de supporter au mieux votre charge d'entraînement et vous permettre d'améliorer la qualité de vos entraînements.

Groupe sprint

Un nouveau groupe de sprint va prendre forme pour permettre aux jeunes athlètes en particuliers les cadets et juniors de se former à la course de vitesse, d'apprendre les gestes techniques et de développer leur vitesse gestuelle. Le coach est en cours de recrutement, vous aurez plus d'information à la rentrée prochaine.

Groupe course sur route

A la rentrée, le club vous propose la création d'un groupe course sur route qui sera animé par Vincent Devin, brevet fédéral 2ème degré hors stade/course sur route. C'est un ancien athlète à l'ESN qui a déjà réalisé des temps honorables sur le 10km en 33'37, sur semi-marathon en 1h14'22" et possède un record 2h44' sur marathon. Il a aussi été vice-champion de France militaire par équipe. Il a entraîné pendant 5 ans le demi-fond et la course hors stade au club de la Jeunesse de Croissy, où il a d'ailleurs construit petit à petit un groupe d'une trentaine de coureurs qui ont obtenu de bons résultats.

Il vous permettra **les mardi et jeudi de 19h à 21h** ainsi que **le samedi matin de 10h à 12h**, au stade Jean Guimier, de vous perfectionner dans votre pratique de la course sur route, mais aussi de vous préparer à votre première course au sein d'un petit groupe convivial et motivé. Le groupe est ouvert aux catégories allant de junior à vétéran.

Vincent mettra ses connaissances sur la pratique de la course à pied ainsi que sa gentillesse, disponibilité et sa jovialité au service de tous ceux et celles qui auront envie de découvrir la course sur route, de progresser au sein d'un groupe, d'avoir une pratique régulière et encadrée, et surtout de partager des bons moments de sport avec un groupe ayant un esprit fun.



esnanterre.com
INSCRIPTION SAISON 2013-2014
SAISON 2013-2014
SAMEDI 7 SEPTEMBRE
9h30 - 17h00
FORUM
 Palais des Sports
 136 Av. Joliot Curie 92000 NANTERRE
NOUVELLE PLAQUETTE
 EN LIGNE SUR LE SITE A PARTIR DU 15 JUILLET
 01 47 24 06 02 info@esnanterre.com
 Merci 😊



Qu'est ce le Bootcamps?

Arthur Yapo est un personnage très charismatique et impressionnant par son physique, ancien athlète, spécialiste du sprint pendant 10 ans, puis entraîneur sprint pendant 5 ans. Il dirige aujourd'hui sa propre structure TRAINING PARTNERS qui est spécialisée dans la préparation physique de sportifs de haut niveau, le coaching privé et les Bootcamps (coaching de groupe en extérieur). Au sein de sa société il est en charge de la préparation physique de 2 clubs professionnels de Handball de région parisienne évoluant en D1 Féminine LFH et D1 Masculine LNH, d'arbitres de Football de Ligue 1 et DH (Division d'Honneur), de Triathlètes, d'Athlétisme et sur l'ensemble des sports collectifs (Volley-Ball, Rugby, Basket Ball, Football,...).

Les Bootcamp sont des entraînements basés sur des techniques simples et inspirées par les méthodes d'entraînements militaires. A la portée de chaque personne, les séances se déroulent à l'extérieur (en général) et sont composées d'exercices de fitness, de renforcements musculaires, de pompes et abdos ainsi que d'exercices cardio-vasculaires...

Le Coach Bootcamp a comme rôle fondamental de "Booster" sans cesse et de constamment motiver les participants afin de les amener à "chercher au plus profond d'eux". Les entraînements font transpirer de manière intense pour obtenir un corps tonifié et musclé en très peu de temps. Les cours permettent d'améliorer la condition physique et procurent un état de bien-être sur le plan psychique. Les résultats sont concrets et rapides!

Objectifs et principes du Bootcamp:

- Dépasser ses limites sur le plan physiologique et mental dans une ambiance agréable
- Remise en forme rapide
- Création d'une dynamique de groupe par le Coach qui incite tous les participants à se surpasser
- Brûler un maximum de calories avec des temps de récupération très courts
- Importance de la personnalité et du charisme du Coach qui anime et fait passer un bon moment à ses "recrues"

Une séance Bootcamp n'est pas comparable à un cours de Fitness en salle, ni à de la gymnastique traditionnelle : c'est bien différent !

C'est une expérience unique et une nouvelle approche du Fitness en groupe.

Prêt(e) pour ce challenge ?

Le Bootcamp est accessible à toute personne de tous niveaux prête à transpirer. Chaque séance est parfaitement contrôlée par le Coach pour assurer la sécurité et la santé de chacun(e). L'objectif est d'atteindre les limites mais de manière maîtrisée.

Si vous voulez dépasser vos limites Arthur vous donne rendez-vous au stade Jean Guimier dès septembre **tous les lundi de 20h à 21h.**



Arthur Yapo - Préparateur physique



Tous les Résultats

Le week-end du 15 et 16 juin se sont déroulés **les championnats régionaux cadet/junior** à Taverny, pour mémoire c'était le lieu de nos championnats départementaux de la saison dernière. C'est sur ce stade déjà connu par le passé que nos athlètes ont concourus contre les meilleurs de la région. Ils étaient trois à défendre les couleurs du club: **Élodie Adaine Jean-Pierre** disputant le 100m et le concours longueur, ainsi qu' **Erik Husson** et **Nicolas Dos Santos** sur 1500m.

Quant à eux, **les espoirs/seniors** ont disputé **les championnats régionaux** le week-end du 08 et 09 juin à Créteil. Le club comptait dix représentants sur cette compétition. A noter la blessure du coach **Jimmy Gabriel**.

- 7ème avec 5m06 en longueur, 5ème avec 11m44 au triple saut pour **VERDOL Cindy**
- 6ème avec 5'07"53 au 1500m pour **CHARLAIX Aurore**
- 4ème en série avec 11"54 sur 100m, 3ème avec 6m59 en longueur pour **MONNE Marc-antoine**
- 8ème avec 6m52 en longueur, 9ème avec 13m87 au triple saut pour **CLOAREC Pierre**
- 7ème en 23"99 au 200m, 4ème en 53"81 au 400m pour **DAVENTURE Ambroise**

La saison estivale se termine chez les adultes par **les championnats d'Ile-de-France** qui se sont déroulés le week-end du 22 et 23 juin à Montgeron. Pour ces derniers championnats de l'année, le club était représenté par six athlètes.

- 13ème avec 3m59 en longueur, 7ème avec 11m20 au triple saut pour **VERDOL Cindy**
- 3ème avec 12m18 au triple saut pour **GLOVIL Muriel**
- 5ème espoir en 5'02"61 sur 1500 pour **CHARLAIX Aurore**

Le dernier week-end de moi de juin a été marqué par le déroulement **des championnats d'Ile-de-France ca/ju**, le 29-30 au stade de Gagny. Le club comptait deux athlètes engagés pour ces championnats.

On note:

- la 6ème place au saut en longueur avec 5m38 pour Elodie Adaine Jean-Pierre.
- la 7ème place au 1500m avec 4'19"83 pour Erik Husson.



Le club tient à féliciter l'ensemble des athlètes pour toutes les performances réalisées sur la saison estivale lors de ces différents championnats. Il faut savoir que chaque performance réalisée, permet de totaliser un nombre de point selon son niveau, qui sert au classement des clubs sur le département.

- 3ème place sur 100m en 12"95 et 4ème place en longueur avec 5m63 pour **Élodie**
- 6ème place sur 1500m en 4'20"70 pour **Nicolas** et 9ème place en 4'24"38 pour **Erik**

- 17ème avec 4m81 en longueur pour **JORET Anne-serge**
- 5ème avec 11m85 au triple saut pour **VERDOL Maddy**
- 4ème avec 12m10 au triple saut pour **GLOVIL Muriel**
- 7ème avec 29m05 au disque pour **TORRENT Emmanuel**

- 11ème avec 4m90 en longueur pour **JORET Anne-serge**
- 9ème avec 11m66 au triple saut pour **VERDOL Maddy**
- 8ème avec 29m14 au disque pour **TORRENT Emmanuel**

Félicitations à Philippe Reyno :

qui remporte le titre de **Champion de France Vétérans au triple saut avec 12m82**, le 01/06 à Vergeze.



École d'athlétisme

C'est dans une ambiance festive et pour une fois avec des conditions météo agréables que nous avons pu organiser la phase finale de notre tournoi!

Une fois de plus nos jeunes athlètes ont pu montrer leur talents sur 3 épreuves puis une course longue! Les progrès, la motivation, la bonne humeur de ces groupes ont été au rendez-vous avec des performances souvent synonymes de records personnels. Tout cela est source de motivation pour nous équipe encadrante!! **Et nous vous remercions!!**

Tout d'abord chez les baby-athlé: notons l'évolution de **Zélie** sur 400m. En effet, elle commence l'année très fort en **1'56** pour finir en **1'44** prouvant qu'elle **ne se repose pas sur ces acquis et va chercher toujours plus loin avec le sourire** ou encore **Bilel**, une vraie force tranquille qui gagne 27" sur cette même distance pour finir l'année en **2'12**, l'intrépide **Mathias** qui gagne 23" pour finir en **1'59** et la courageuse **Célia** gagne quant à elle 7" pour finir à **2'30** malgré la difficulté de l'exercice. **Aller au bout de ses capacités si jeune est une vraie victoire et une belle qualité pour la vie de ces jeunes enfants!**

En longueur **Mathias** réalise un saut de toute beauté à **2m36** et bat ainsi son record apprenant ainsi à **toujours repousser ses limites sans se mettre de barrières!!** (1m80 au premier concours), mais on relève également la forte progression de **Naomie** qui passe de **1m55** à **2m32**.

Sur le 30m haies la meilleure performance est détenue par **Mathias** en **7''80** (**8''95** en début de saison), **Irénée** également affiche une performance fantastique en passant de **10''56** à **8''90**. Et belle progression de **Lina** qui passe de **20''05** à **12''60**. **Lyla**, discrète, souriante et efficace finira 4^{ème} en **8''60** et le dynamique et concentré **Matthias N** en **9''**.

Enfin en sprint 30m, la meilleure performance est détenue par **Mathias** et **Zélie** en forme ce samedi avec une course en **6''90**. Parmi les progression retenons l'énergique et joyeuse **Azillis** qui passe de **8''07** mi-décembre à **7''80** en fin de saison et d'**Ambre** qui réalise sa course en **12''40!** Parmi les plus petits notons les performances de **Mel** sur **30m** en **7''10** et du joviale **Tony** en **11''80!**

C'est ainsi qu'après un tournoi joué en 5 tours **Mathias remporte le titre de Champion (196pts)** suivi de **Zélie, Vice-championne (170pts)** puis **Naomie** médaillée de bronze (**112pts**). Tous repartent avec une médaille, un diplôme et un livret de performance qui leur rappellera leur première année d'athlétisme en espérant qu'il y en aura beaucoup d'autres.

Nous n'oublions pas tous les absents lors de cette compétition qui ont été là au cours de l'année et que l'on espère revoir très vite.

Photo: Bertin Cyprien



Photo: Bertin Cyprien

Triathlon Po du 29/05 à Gennevilliers:

- **Gence Lou-Ann:** 50m 7"5, balle 14m40, longueur 3m90, 1ère au triathlon avec 64pts
- **Guillemet Tristan:** 50m 7"4, longueur 4m35, balle 31m20, 1er au triathlon avec 80pts
- **Dubois Nicolas:** 50m 8"0, longueur 3m60, balle 26m23, 12ème au triathlon avec 66pts
- **Vincent Axel:** 50m 8"1, longueur 2m77, balle 22m25, 39ème au triathlon avec 53pts
- **Jaffard Nicolas:** 50m 8"6, longueur 3m01, balle 22m47, 41ème au triathlon avec 52pts triathlon avec 46pts

Départementaux Be/Mi du 08-09 juin Vanves:

- **Delair Romain (Mi):** javelot 21m77, triple saut 8m27, longueur 4m27

Chez les pré-poussin1 (2005-2006): **Samuel** et **Sasha** n'ont pas pu se départager avec de très belles performances. **Samuel** a par exemple explosé son record à la **longueur avec un saut à 3m20** (notons qu'il a commencé l'année à 2m60) et **Sasha** a parcouru un très beau **50m en 9"2 contre 10"2** en début de saison. **Sasha** aura montré de belles qualités dans toutes les disciplines et bon comportement, ce qui est très prometteur pour l'année prochaine! **Jonathan** qui complète le podium de cette dernière compétition n'est pas en reste niveau performance car sa vivacité lui a permis de parcourir son **50m en 9"3** alors que son record était à plus de 10"!

Au final, c'est **Samuel** qui remporte le tournoi! Il nous aura montré de très belles qualités sportives et morales et notamment une endurance impressionnante pour son âge. **Jonathan** suit à la **2ème place**! Ce jeune téméraire a un bon potentiel qui l'amènera rapidement à battre de nouveau ses records. **Sarah** complète le podium de ce tournoi et prend la **3ème place**. Absente lors de la dernière compétition, elle a tout de même montré durant toute l'année que sa combativité était payante avec des performances de bon niveau (plus de **3m à la longueur**, moins de **10" au 50m** et moins de **5' au 1000m**)

Un petit mot également pour **Aboubakar** qui n'était pas présent lors de la dernière compétition mais qui a réalisé une superbe année très prometteuse. C'est le plus jeune du groupe mais déjà très rapide! **Son fort potentiel fera vite des étincelles!!**



Photo: Bertin Cyprien

Chez les pré-poussins2 (2003-2004): la grande gagnante est **Lou-Ann** qui a eu une progression fulgurante cette année pour terminer avec des performances de très bon niveau. Par exemple, elle a pulvérisé son record à la **longueur** lors de la dernière compétition avec **un saut à 3m95** (2m80 en début de saison) et a effectué **un très beau 800m** en se battant jusqu'au bout. Elle finira en **3'12"**!

Juste derrière, les garçons se tiennent en un mouchoir de poche mais c'est finalement **Clément**, grâce à sa combativité, qui prendra la **2ème place du tournoi** avec également des records à la clef lors de la dernière compétition! Un saut en **longueur à 3m25**, un **50m en 8"4** et un **lancer de poids** de très bon niveau avec un **jet à 11m76** (0.5kg).

Résultats Finale des Hauts-de-Seine Po du 12/06 à Antony:

- **Gence Lou-Ann:** 50m 7"8, balle 15m57, longueur 3m65, 8ème au triathlon avec 61pts

- **Guillement Tristan:** 50m 7"4, longueur 4m25, balle 35m08, 2ème au triathlon avec 82pts

- **Dubois Nicolas:** 50m 7"7, longueur 3m95, balle 27m64, 10ème au triathlon avec 72pts

- **Vincent Axel:** 50m 8"3, longueur 3m20, vortex 22m52, 48ème au triathlon avec 57pts

- **De Torres Paul:** 1000m 3'55"7, longueur 3m28, balle 18m82, 50ème au triathlon avec 56pts

- **Jaffard Nicolas:** 50m 8"5, longueur 3m09, balle 22m64, 59ème au triathlon avec 54pts

- **Branchereau Mathieu:** 50m 8"4, longueur 2m87, vortex 12m91, 87ème au triathlon avec 46pts

Félicitations à Bertin Cyprien:

qui vous a suivi sur l'ensemble du tournoi et nous a réalisé de belles photos.

Paul complète le podium du tournoi avec la **3ème place** bien qu'il ait pris la seconde place lors de la dernière compétition. Paul nous aura montré tout au long de l'année de très belles qualités de vitesse et d'endurance! Lors de la dernière compétition il a parcouru son **50m en 7''8** et surtout a gagné le **800m en 2''50** ce qui constitue une performance impressionnante!

Nous n'oublions pas **Axel** et **Elliot** qui prennent respectivement la **4ème et 5ème place** de la dernière compétition! **Axel** a réalisé un très beau **saut en longueur à 3m50** et **Elliot** a franchit pour la première fois la barre **des 3m**(record en début de saison: 2m50).

Durant la saison, **Axel** et **Elliot** nous ont montré de belles choses très prometteuses pour l'année prochaine, notamment avec **Axel et sa puissance** qui lui permettra avec de l'entraînement de vite progresser, et **Elliot avec une très bonne technique**, qui avec un peu plus de puissance lui apportera sans doute de superbes performances!!

Chez les poussins (2001-2002): de très beaux athlètes ont également été découverts! À commencer par le vainqueur du tournoi, **Nicolas** qui a eu une belle progression tout au long de l'année pour finir la dernière compétition avec **un record à la longueur avec un saut à 4m** (sachant qu'il a commencé la saison à 3m25)! Il a parcouru son **50m en 7''6** contre **8''4** en début d'année! **Nicolas est fort** partout et va continuer de beaucoup progresser l'année prochaine.

La **2ème place du tournoi** revient à **Mathieu**, qui grâce à son assiduité a réussi à doubler ses concurrents! Il finit d'ailleurs la saison avec un record au saut en longueur (oui la dernière compétition a vu apparaître de très beaux sauts dans toutes les catégories!) **pour un bond à 2m90**. Nul doute qu'il passera rapidement les 3m en continuant à s'entraîner comme il le fait!

La **3ème place** de ce tournoi revient à **Romain** bien qu'il ait pris la seconde position à la dernière compétition! Il aura été constant tout au long de l'année avec de belles performances dans chaque discipline et notamment à la **longueur avec 3m45** et au **50m avec 8''6**. **Romain** a encore **une grande marge de progression**, ce qui est très encourageant pour l'année prochaine!!

Une mention spéciale à **Djeneb** qui n'était pas là lors de la dernière compétition, sans quoi elle aurait fini sur le podium de ce tournoi. **Djeneb** a montré beaucoup de qualités sportives et surtout **une grande dose de courage tout au long de** l'année et est toujours allé au bout des 1000m qui lui font tant horreur. **Sa capacité à ne pas lâcher lorsque ça devient difficile** démontre qu'elle a les clefs entre ses mains pour faire de belles choses en athlétisme!!

Lors de l'assemblée générale fin 2013 (dynamique et festive rassurevous), nous ferons un retour sur la saison des jeunes et une remise des récompenses, nous vous tiendrons informés!

Un dernier mot concernant les garçons de cette catégorie pour **Maël** qui n'était pas là lors de la dernière compétition mais qui a réalisé également une très belle année sportive en nous montrant beaucoup de qualités autant sportives que dans son comportement. Ce que nous mettrons le plus en avant pour **Maël**, même s'il a réalisé de **très belles performances en sprint et saut en longueur**, est son endurance qui lui a permis de parcourir un **1000m en 4'28''!**



Photo: Bertin Cyprien

Nous tenons à remercier l'ensemble des parents présents, disponibles de bonne humeur et par tous les temps sans que notre tâche serait moins aisée! Vous êtes également notre source de motivation alors merci!