

Athletic Club Friville



# NEWS LETTER

N° 5 – FEVRIER/MARS

2025

***NOUS CONTACTER :***

**ATHLETIC CLUB FRIVILLE**

**148. RUE HENRI BARBUSSE**

**80130 FRIVILLE-ESCARBOTIN**

**Tél. 06.89.86.59.44**

**Mail : [acfriville@orange.fr](mailto:acfriville@orange.fr)**



## **EDITO DE LA PRESIDENTE SYLVIE LEFEVRE**

La saison hivernale 2024/2025 est presque terminée avec de belles pages à écrire sur les performances de nos athlètes.

Encore un hiver passé dans le froid, la grisaille pour nos compétitions. Merci aux entraîneurs et parents de faire des déplacements longs, fatigants et coûteux pour offrir à nos athlètes les compétitions qu'ils méritent.

Au cours de ces derniers mois, nos athlètes ont brillé au niveau régional. Vous trouverez dans cette news letter les différents résultats.

La réhabilitation de la piste avance et nous savons que la Mairie de Friville et les élus font tout leur possible pour nous offrir dans les prochains mois les moyens de s'entraîner convenablement. Nous ne devons pas perdre espoir.

Il faut maintenant préparer les championnats estivaux et souhaiter à tous nos athlètes de nouvelles performances et de nouveaux titres départementaux et régionaux.

**ENSEMBLE, nous pouvons réussir...**

**BONNE SAISON ESTIVALE à tous !**



# CHAMPIONNAT DE FRANCE de CROSS-COUNTRY à CHALLANS

Les 1er et 2 mars 2025

*ROSE et GABRIEL*

MINIMES

FEVRIER et MARS en images



# RETOUR SUR LES POINTS FORTS DU CLUB DE FEVRIER A MARS 2025



**Le vendredi 31 janvier 2025**

## **PREPARATIF DU CROSS CHALLENGE JEUNES de l'ACF**

Le parcours est balisé, le bois est fin prêt à accueillir nos jeunes athlètes en devenir !

Tout est mis en place pour que vous puissiez profiter pleinement de votre course et donner le meilleur de vous-même.

Et surtout, n'oubliez pas : **"\*La seule limite, c'est toi-même\*!"**



**Le samedi 1er février 2025**

## **CROSS-COUNTRY CHALLENGE JEUNES ...**

Samedi 1er février 2025 se déroulait le challenge cross jeunes organisé par notre club en partenariat avec le Comité Départemental de la Somme.

Retour du cross dans notre club que nous souhaitons voir perdurer dans les années à venir.

138 enfants, des éveils aux minimes étaient inscrits. Seuls 112 sont venus affronter le brouillard, la boue et le froid. Un superbe parcours technique concocté par nos entraîneurs avec un passage dans un petit bois. Les intempéries de ces derniers jours ont eu pour conséquence de rendre le terrain gras, lourd et glissant.

Tous les enfants se sont donnés à fond, avec quelques fois des arrivées difficiles. Les jeunes runners ont mérité vos encouragements et vos applaudissements à l'arrivée.



## Le dimanche 2 février 2025

### TRAIL FORT ET VERT Mesnières en Bray

Ce dimanche 2 février 2025 avait lieu la huitième édition du Trail Fort et Vert au Château de Mesnières en Bray.

Événement sportif de ce territoire atypique avec un départ et une arrivée depuis le célèbre château renaissance.

13 de nos Athlètes y ont participé. Météo correcte pour des trailers, froid et soleil.

**BRAVO à toutes et tous!!!**



### REMISE DES TROPHÉES AUX GAGNANTS DU CHALLENGE CROSS JEUNES du samedi 1er février 2025

Le trophée de l'école la mieux représentée a été remporté par l'école Apollinaire de Friville Escarbotin.

Le trophée du club FFA le mieux représenté a été remporté par notre club l'ACF et enfin le trophée du collège le mieux représenté a été remporté par le Collège Louis Jouvét de Gamaches.

## Le samedi 8 Février 2025

### KID ATHLE à Eu

Plus de 30 loulous, des babies aux benjamins étaient présents au kid athlé et au Triathlon organisé par nos amis du COB à Eu.

Tous les enfants sont repartis avec une médaille 🏅 et un goûter.

Merci aux organisateurs, nous avons passé un excellent moment.

Merci aux parents de votre présence, merci également pour votre aide. Vous avez des enfants adorables et compétiteurs.



## Le dimanche 9 Février 2025

### **1/2 Finale de cross des Hauts de France à Aubry (59)**

1/2 Finale de cross des Hauts de France à Aubry (59) le 9 février 2025. Direction les championnats de France pour deux de nos athlètes minimes qualifiés, licenciés FFA à l'ACF et UNSS Collège de Gamaches et pour notre espoir Lillie Suduca

De retour du cross d'Aubry, l'ACF peut être fier de tous ses athlètes courageux .

Mais quel cross !!! La compétition se déroulait au complexe sportif Ladoumègue. Un parcours difficile avec des montées ardues, des descentes rendues techniques à cause de la boue, des virages à angles droits, avec un peu de soleil en début d'après midi. Bref, tout était réuni pour que ce cross reste inoubliable dans les esprits des 1600 concurrents.

**FÉLICITATIONS À VOUS TOUTES ET TOUS !!!**

Direction les France pour Rose, Gabriel et Lillie

**Bravo les champions...**



## Le Dimanche 2 Mars 2025



### **Championnat de France de Cross-Country à Challans en Vendée**

Deux athlètes de l'ACF, catégorie minimes, Rose et Gabriel, les seuls qualifiés de la Somme y ont participé. En individuel, Gabriel termine 12eme et Rose 63eme.

L'équipe masculine Région Hauts de France finit deuxième et obtient donc la médaille d'argent, vice-champion de France et la médaille de bronze en équipe mixte. L'équipe féminine termine 6eme.

Lillie Suduca, la seule espoir qualifiée et engagée sur le cross long termine sa course en 39'47. BRAVO à Lillie déjà qualifiée plusieurs fois au championnat de France.



### Le dimanche 2 mars 2025

#### **Tour hivernal EQUIP'ATHLE benjamins/minimes à Liévin**

Pas de podium cette fois-ci mais de belles performances pour nos 13 athlètes sur motivés.

Les benjamins terminent 5eme sur 10 équipes

Les minimes terminent 4eme sur 11 équipes.

**BRAVO** à Lucas, Enzo, Faustine, Carl, Léana, Nathan, Laurine, Adeline, Lorine, Meyline, Martin, Louane, Loucia.



### Le samedi 9 mars 2025

#### **MATCH INTERDEPARTEMENTAL avec l'équipe de Somme à Nogent sur Oise.**

Les samariens terminent 4eme avec des rires et des larmes mais une grosse ambiance et un bel esprit d'équipe .



### Le samedi 9 mars 2025

#### **Marche Nordique et trail à Cottenchy**

Marche 12kms et trail de 26kms pour la courageuse Hélène . Avec plus de 200m D+, voire 480mD+ pour le trail de 26kms, on ne va pas se mentir, ça pique un peu avec des montées dignes d'un épisode Ko-Lanta.

Merci aux organisateurs. Très beau parcours.

### Le samedi 9 mars 2025

#### **Course et marche solidaire féminine à AMIENS**

Cette course et marche nordique, sur une distance de 5kms se déroule au parc de la Hotoie. L'objectif : encourager la pratique du sport chez les femmes.

**BRAVO** à Laura et Valérie qui y ont participé.

**BRAVO** à Romane qui termine 1ere dans sa catégorie minimes 1ère année avec un très bon temps de 24.50.



## Le samedi 15 mars 2025

### Epreuves régionales à LIEVIN

Encore une grosse journée pour nos minimes sélectionnés aux épreuves régionales. Beaucoup de niveau et des nerfs mis à rude épreuve lors de cette journée mais nos jeunes athlètes ont géré comme des pros avec de belles performances.

Leana : 50m : 7"07, 50h : 8"05, triple saut: 10m12  
Martin : 50m : 6"94, 50h : 7"81RP, hauteur : 1m56RP - Carl : 50h : 7"55RP, hauteur : 1m65RP, longueur : 5m21 + un podium en triathlon.

C'était la dernière compétition de la saison hivernale. Place à la saison estivale mais en attendant bon repos à nos jeunes.



Carl



Léana



Martin

## Le samedi 15 mars 2025

### INTERCLUB de randonnée pédestre organisé par l'association LONGE C'AULT

Le groupe des marcheurs était à Ault au premier Interclub de randonnée pédestre organisé par les adhérents de Longe c'Ault. Plus de 90 participants, un bon moment de convivialité et un super parcours de 13Kms.



## Le samedi 15 mars 2025

### 5 kms de Rang du Fliers

Le maillot de l'ACF, encore bien représenté à Rang du Fliers par notre jeune minime Romane qui a parcouru le 5.3kms en 24.30 et termine 1ere. Félicitations Romane, le travail paye, nous sommes fiers de toi.



## Le samedi 15 mars 2025

### Grand Trail en Bretagne

Teddy participait au grand trail de 65kms en Bretagne au départ du château de Coetquen. Une nuit glacée, avec beaucoup de vent, un terrain vallonné et de la boue!!

## Le dimanche 16 mars 2025

### Semi-marathon de la Coulée Verte à Salouël

Dans la magnifique vallée de la Selle s'est tenu le semi marathon de la Coulée Verte à Salouël. Cet événement propose un parcours de 21.1kms réputé pour sa platitude et son accessibilité pour les futurs coureurs du marathon de Paris. Quelques athlètes de l'ACF y ont participé, Jérôme, Matthieu, Amandine, Sylvain, Fabien, Hélène et Audrey terminent 1ere de la course en relais. Qualification au France au semi marathon de Vannes pour Lillie Suduca qui termine 2eme espoir en 1h36.58.



## Le dimanche 16 mars 2025

### **Epreuves Départementales à AMIENS**

Les benjamins du club étaient à Amiens pour les départementaux. Encore des résultats plus que satisfaisants pour tous : Lucas, Elisa, Laurine, Adeline, Meyline, Enzo et Nathan, leur coach Sylvain et notre juge du club Rémy.

Nathan sur la 1ère marche du podium, Meyline 2ème, Adeline et Enzo 3ème. BRAVO à tous!



Course	17 km
Sexe	Homme
Club	Athlétisme club de Friville
	NOUVEAU BETAİL 41,7
	<a href="#">VOIR PLUS</a> <a href="#">PALMARES</a>
<b>RÉSULTATS</b>	
Place	157 <sup>e</sup>
Temps	2:04:21
Moyenne	8,20 km/h
Rythme	07:19 min/km
Passage à	11:35:10

## Le dimanche 16 mars 2025

### **TRAIL Robert le Diable à Moulineaux**

Jean François était sur le trail de 17kms Robert le Diable à Moulineaux en Seine maritime. Il termine en 2h04.21.

## Le samedi 15 mars 2025

### **Formation à Chamouilles**

Stéphanie et Reynald, à Chamouilles dans l'Aisne en formation pour leur futur passage de diplôme, initiateur running performance et entraîneur moins de 12 ans.



## Semaine du 9 au 15 mars 2025

Trois jeunes licenciés à l'ACF ont participé la semaine dernière et ce week-end à deux championnats de France UNSS. Les élèves du collège Louis Juvet de Gamaches (Rose, Marius, Andrea licenciée à Dieppe et Basile) ont terminé à une excellente 5eme place au championnat de France de duathlon Run and Bike qui a eu lieu cette année à Mejanans dans le Gard.

Rose, qualifiée pour les championnats de France UNSS de cross country qui ont eu lieu à l'Île de Loisirs du Val de Seine termine 11eme et Basile 108eme. Ils se placent 9eme collège excellence sur 40 engagés.

## Le samedi 22 mars 2025

### **POUSS'ATHON à Friville**

Bravo à nos 14 jeunes athlètes qui ont encore une fois de plus démontré leur engagement au sein du club. Chez les filles, Ambre du SCA termine sur le podium à la première place et chez les garçons, c'est Jean de l'ACF qui termine 1er.



## Le samedi 29 mars 2025

### Départementaux KID ATHLE EVEILS à ABBEVILLE

Le 29 mars avait lieu les départementaux Kid athlé Éveils à Abbeville. Bravo à nos petits loulous qui se sont bien défendus.

4eme place sur 16 équipes pour Baptiste, Axel, Arthur et Elias, 6eme place pour Candice, Léa et Néo et 10eme place pour Tibério et Clara qui n'étaient que deux dans leur équipe et ont dû faire tout en double. BRAVO les enfants, le club est fier de vous .



## Le samedi 29 mars 2025

### MEETING COB à Eu

Nos jeunes benjamins et minimes ont participé au Meeting du COB et ont une nouvelle fois performé .

## Le samedi 29 et dimanche 30 mars 2025

### FORMATION à Liévin

Pour Stéphanie, Fabien et Reynald bien déterminés à obtenir leur diplôme, entraîneur moins de 12 ans pour Reynald et initiateur Running performance pour Stéphanie et Fabien



## NOS PARTENAIRES



## LES COMPETITIONS

### SAISON HIVERNALE DES EVEILS AUX MASTERS

SAMEDI 1ER FEVRIER 2025	CROSS ACF CHALLENGE COMITE DE LA SOMME (des éveils aux minimes)
DIMANCHE 2 FEVRIER 2025	TRAIL FORT ET VERT à MESNIERES EN BRAY (76)
SAMEDI 8 FEVRIER 2025	KID ATHLE AU COB A EU
DIMANCHE 9 FEVRIER 2025	REGIONAUX CROSS à AUBY (59)
DIMANCHE 9 FEVRIER 2025	DUATHLON de BLANGY SUR BRESLE
DIMANCHE 16 FEVRIER 2025	10KMS DE FLESSELLES
DIMANCHE 23 FEVRIER 2025	TRAIL DU BLANC PIGNON à LA CALLOTIERE (62)
DIMANCHE 2 MARS 2025	COURSE DES 4 SAISONS à AMIENS
DIMANCHE 2 MARS 2025	TOUR HIVERNAL/EQUIP'ATHLE BE/MI à LIEVIN
SAMEDI 8 MARS 2025	DEPARTEMENTAUX POUSSINS à AMIENS
DIMANCHE 9 MARS 2025	CHAMPIONNAT DE France DE CROSS COUNTRY à CHALLANS (85)
DIMANCHE 9 MARS 2025	MATCH INTERDEPARTEMENTAL à NOGENT SUR OISE
DIMANCHE 9 MARS 2025	MARCHE ET COURSE à COTTENCHY
SAMEDI 15 MARS 2025	DEPARTEMENTAUX BENJAMINS à AMIENS
SAMEDI 15 MARS 2025	INTERCLUB RANDONNEURS ET MN AVEC LE LONG C'AULT
DIMANCHE 16 MARS 2025	5KMS DE RANG DU FLIERS
DIMANCHE 16 MARS 2025	SEMI MARATHON DE LA COULEE VERTE à SALOUEL
DIMANCHE 16 MARS 2025	TRAIL ROBERT LE DIABLE à MOULINEAUX EN SEINE (76)
DIMANCHE 16 MARS 2025	GRAND TRAIL DU CHÂTEAU DE COETQUEN (29)
DIMANCHE 16 MARS 2025	DEPARTEMENTAUX BENJAMINS à AMIENS
DIMANCHE 16 MARS 2025	ULTRA MARCHE DE LA SOMME à CONTY
DIMANCHE 23 MARS 2025	10KMS de ELBEUF (76)
SAMEDI 29 MARS 2025	MEETING DU COB à EU (76)
SAMEDI 29 MARS 2025	FINALE DEPARTEMENTALE EVEILS à ABBEVILLE
DIMANCHE 30 MARS 2025	AQUATHLON DU COB EU
DIMANCHE 30 MARS 2025	LES 10 KMS DE VALENCIENNES

## LES COMPETITIONS

### SAISON ESTIVALE DES EVEILS AUX MASTERS - AVRIL et MAI 2025

SAMEDI 19 AVRIL 2025	DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES BE à AMIENS
DIMANCHE 20 AVRIL 2025	DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES MI à AMIENS
SAMEDI 26 AVRIL 2025	CHALLENGE BAHEU BE/MI - KID ATHLE EVEILS ET POUSSINS à CAMON
DIMANCHE 27 AVRIL 2025	INTERCLUB RANDONNEURS ET MN à BETHENCOURT S/MER
JEUDI 1ER MAI 2025	ENVOLEE NORDIQUE (MARCHE) à AMIENS
JEUDI 8 MAI 2025	KID ATHLE ACF à FRIVILLE
SAMEDI 10 MAI 2025	FINALE DEPARTEMENTALE EQUIP'ATHLE BE/MI à AMIENS
DIMANCHE 11 MAI 2025	JOURNEE « USEP » CYCLISME ET ATHLETISME à FRIVILLE
JEUDI 15 MAI 2025	JOURNEE « USEP » à FEUQUIERES EN VIMEU
SAMEDI 24 MAI 2025	FINALE DEPARTEMENTALE EVEILS à ABBEVILLE
SAMEDI 31 MAI 2025	DEPARTEMENTAUX POUSSINS ET BENJAMINS à AMIENS



Le **TRAIL** est le sport tendance et est aussi le terme générique pour désigner la course hors route. Traduit littéralement de l'anglais, «trail» signifie piste, sentier ou chemin et on en trouve presque partout.

Le trail running se définit simplement comme la pratique de la course à pied en pleine nature. C'est un sport hors stade très complet qui sollicite les jambes certes mais également le haut du corps. Il demande enfin concentration et prudence.

La liberté, le dépassement de soi, les grands espaces naturels... : il y a mille raisons de **se mettre au trail** ! Alors, n'allez pas croire que trail est forcément synonyme de très grandes distances, telles que la célèbre **Diagonale des Fous** sur l'île de la Réunion ou l'**UTMB**, l'**ultra-trail du Mont-Blanc** ! Le trail consiste tout simplement à courir en **pleine nature**, loin des routes goudronnées et des Centre-villes surpeuplés, où le béton est roi. Alpes, Pyrénées, Verdon, Bretagne, Massif Central, Vosges, Jura : la **France** a cette particularité d'offrir un terrain de jeu incroyablement diversifié.

*Une seule règle d'or à respecter : **prendre du plaisir** ! Maintenant que l'envie est là, vous vous posez tout de même une question : **comment débiter le trail** ? Pas de panique, nous sommes là pour vous aider à devenir de vrais **traileurs** !*

Contrairement au running traditionnel, le trail met l'accent sur l'exploration de la nature et la navigation à travers des environnements souvent accidentés et imprévisibles. Les distances du trail peuvent varier de quelques kilomètres à des ultras de 100 miles (160,934 km) ou plus.

Pour se mettre au trail, nous vous conseillons de débiter par un petit trail de 10 à 15 km. Cela vous évitera de vous blesser, de ne pas pouvoir finir, voire même de vous dégoûter du trail. Comme pour l'entraînement, la difficulté des courses de trail doit augmenter progressivement.

Mais alors, comment **courir avec du dénivelé** alors même qu'on est essoufflé en montant des escaliers ? C'est effectivement la question que se posent un bon nombre de nouvelles recrues, désireuses de **découvrir le trail**.

### **Apprendre à courir en pleine nature**

Pour **débiter le trail**, la patience est de mise. En effet, plusieurs étapes sont obligatoires afin de **progresser** et de pouvoir **courir en pleine nature**. Certains risquent d'être déçus, mais pour se mettre au trail, il faut avant tout débiter par des **parcours faciles**, peu techniques, en forêt ou sur des chemins et pourquoi pas sur route ! Ainsi, vous pourrez acquérir les **techniques de base** et **trouver votre foulée**, ce qui vous facilitera grandement la tâche lorsque vous commencerez le trail.

Pour vous motiver, une fois bien entraîné, vous pouvez vous tester, par exemple en vous inscrivant sur des **courses officielles**. Pourquoi ne pas commencer par **courir un 10 km** ? Ce sera l'occasion de voir où vous en êtes ! Aussi, au risque de briser certaines croyances, certaines **montées** ou **passages techniques** en **trail** ne se font pas toujours en courant, mais plutôt en marchant de manière dynamique. **Faire de la randonnée** peut donc se révéler très utile dans votre **entraînement**. Cela vous permet de travailler votre **cardio** et votre **endurance**, qui vous seront grandement utiles en trail !

Lorsque vous vous sentez à l'aise, essayez d'adopter le **fast-hiking**, qui consiste à **courir dans les descentes** et sur le plat et à **marcher vite en montée**.

Une fois toutes ces étapes réalisées, il est temps de passer aux choses sérieuses ! Commencez vos premières **séances de trail** sur un terrain pas ou peu technique, avec un **faible dénivelé**. L'objectif sur ces premières sorties trail est de **courir** au moins la moitié du temps. Au fur et à mesure des entraînements, augmentez petit à petit la **distance** parcourue ainsi que le **dénivelé**. Surtout, n'oubliez pas, en matière de trail comme pour toute autre discipline sportive : à chacun son **rythme**. Maintenant que les bases en trail sont acquises et que vous savez comment débiter le trail, vous vous demandez sûrement comment vous allez pouvoir **progresser en trail**.

### Comment s'entraîner ?

Comme tout **sport**, il est important de varier les pratiques sportives pour mieux **progresser en trail**. C'est là que la **musculature** prend tout son sens, puisqu'elle apporte un véritable complément au trail et renforce les muscles. En les travaillant plus spécifiquement, cela vous permettra non seulement de **gagner en tonicité** mais aussi de vous éviter **blessures et traumatismes**, qui peuvent survenir rapidement si vous vous lancez dans des **séances de trail** trop difficiles au début. Varier, c'est aussi pratiquer d'autres sports, tels que le **vélo** ou la **natation**, qui permettront une meilleure **récupération** à vos muscles et à vos articulations bien sollicitées par le trail. Enfin, les **entraînements spécifiques** en côtes seront la clé ultime de votre entraînement quotidien, puisque trail et **montées** vont tout bonnement de pair. Ainsi, les **entraînements croisés** entre **disciplines sportives** sont fortement recommandés et vous permettront de vous améliorer rapidement en trail et surtout le plus efficacement possible. Maintenant que l'**entraînement** a fait de vous un pro du trail et que les montées ne vous font plus peur, le moment est venu pour vous de jauger sérieusement votre niveau et de réaliser votre première **course de trail**.

Tout comme la **course à pied sur route**, le **trail** requiert un **équipement** adapté, à ne surtout pas prendre à la légère. Face à la **nature** et à sa **météo** parfois hostile, il est nécessaire d'opter pour un matériel bien étudié afin de pouvoir faire face à toute éventualité.

POUR TOUS LES TRAILERS, BON COURAGE !!!





## Inter Clubs

Le Championnat de France des Clubs d'Athlétisme aussi appelé **Interclubs** est une compétition qui a lieu tous les ans.

Elle permet de **classer tous les clubs d'athlétisme français** en fonction de leur niveau. Au total, les **18 disciplines** de l'athlétisme sont représentées. Chaque club doit faire concourir **2 hommes et 2 femmes dans chaque discipline**. Chaque performance rapporte à l'équipe un certain nombre de points qui sont par la suite additionnés.

Le club ayant remporté le plus de points a la chance d'accéder à la catégorie supérieure, alors que les deux moins bons sont rétrogradés. Cet événement se déroule sur **2 tours**, courant Avril/Mai. Cette compétition a pour but de renforcer et favoriser l'esprit d'équipe au sein des clubs de part son côté collectif.

Les interclubs sont composés de toutes les disciplines de l'athlétisme : sprint, demi-fond, lancers, saut et marche ; ce qui représente pas moins de 39 épreuves réparties sur une journée.

Les interclubs sont une compétition très attendue par les athlètes au début de la saison estivale. Elle réunit des équipes de différents clubs qui s'affrontent lors d'une journée pour remporter le titre de leur division.

Ces événements sont organisés à différents niveaux, tels que l'Élite A, Élite B, N1A, N1B, N2. Les clubs d'athlétisme inscrivent généralement leurs meilleures équipes composées des meilleurs athlètes dans les différentes disciplines. Parfois, il peut être difficile de trouver les meilleurs athlètes pour chaque discipline, et certains athlètes sont appelés à participer à des épreuves pour lesquelles ils se débrouillent le mieux pour compléter l'équipe.

L'objectif des interclubs est de promouvoir la compétition, l'esprit d'équipe et l'entente entre les athlètes. Les équipes s'affrontent dans un esprit de fair-play, et la compétition est généralement très attendue. Pendant les interclubs, les clubs mettent l'ambiance avec des chants, des couleurs et des fumigènes. La course qui symbolise le mieux l'esprit des interclubs est le relais 4x400 mètres. Après le premier relayeur, tout le monde se place autour des couloirs 1 et 2 sur la dernière ligne droite pour encourager les athlètes.

Les interclubs offrent également aux jeunes athlètes prometteurs l'occasion de se faire remarquer et de se mesurer aux meilleurs athlètes au niveau national.

Pour beaucoup, cette compétition marque le début de la saison estivale. Les athlètes commencent donc leur saison avec une compétition où l'enjeu est relativement faible, car le premier tour permet aux athlètes et aux clubs de régler leurs choix et leurs stratégies pour le deuxième tour, qui est beaucoup plus crucial.

En résumé, les interclubs sont une compétition passionnante que les athlètes adorent. Une ambiance conviviale règne et la performance n'est pas mise de côté, car l'objectif est de réaliser des performances personnelles tout en contribuant au succès de son club.

Nous espérons que tous les jeunes qui liront cet article auront un jour l'occasion de participer aux interclubs ou, du moins, pouvoir en voir. L'ACF a pris la décision de participer aux prochains interclubs en 2026. ***Pour participer à ces interclubs, il vous faudra pour la rentrée prochaine une licence compétition***



# NEWS LETTER

N° 5 – Février et Mars 2025

## LE BENEVOLAT à l'ACF



TOUJOURS à la recherche de BENEVOLES pour la prochaine saison 25/26!

Vivez une expérience humaine au sein de notre association « ACF »

Si vous souhaitez :

- ◆ encadrer au sein de l'athlétisme
- ◆ Prendre des responsabilités au sein du bureau
- ◆ Être Jury pendant les compétitions d'athlétisme ou à la course à pied
- ◆ Donner un coup de main à organiser des évènements

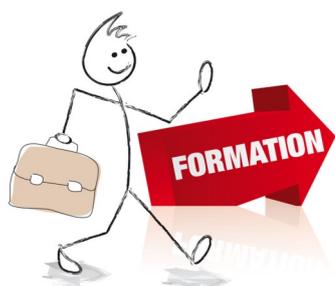
**ALORS REJOIGNEZ-NOUS pour la saison sportive 2025/2026**

Quelles que soient vos connaissances en matière d'athlétisme, votre aide est la bienvenue, vous serez accompagné et guidé en amont si vous le souhaitez (formations internes et externes)

# NEWS LETTER

N° 5 - Février et Mars 2025

## LES FORMATIONS à l'ACF



Vous souhaitez vous former en athlétisme pour devenir **DIRIGEANT, JURY, ANIMATEUR** ou **ENTRAINEUR**.

Vous souhaitez améliorer vos connaissances, vous former sur un thème bien précis ou passer un diplôme, dites-nous dans un premier temps dans quelle domaine vous souhaitez obtenir des formations ?

N'hésitez pas à nous contacter au 06.89.86.59.44

**L'ACF est présent à vos côtés !**

# LES DIFFERENTS ARTICLES DES JOURNAUX LOCAUX

## Des titres au niveau régional pour les jeunes du club d'athlétisme de Friville-Escarbotin

Les jeunes sportifs de l'Athlétic Club de Friville (ACF) ont obtenu d'excellents résultats depuis le début de l'année 2025 au niveau régional.



Carl Lephay, avec son titre régional sous les couleurs de l'Athlétic Club de Friville-Escarbotin, est qualifié pour les championnats de France. (Photo DR)

Par [De notre correspondante Martine Desteuque](#) min  
Publié le 15 février 2025 à 16:4



**L**a présidente de l'[Athlétic Club de Friville](#) (ACF), Sylvie Lefèvre, a de quoi être satisfaite et fière des résultats de ses jeunes sportifs ces dernières semaines. Carl Lephay, minime 2<sup>e</sup> année, a été sacré champion régional en épreuves combinées le 18 janvier 2025 à Liévin (Pas-de-Calais).

En cross-country, le 9 février à Auby (Nord), Rose Vanpeteghem a décroché le titre de championne régionale en minime 1<sup>re</sup> année, et Gabriel Fourmeaux celui de vice-champion régional en minime 2<sup>e</sup> année. Quinze des athlètes de l'ACF étaient engagés sur cette épreuve jusqu'en demi-finale. Ils ont tous su tirer leur épingle du jeu malgré un terrain transformé en borbier.



L'ACTUALITE EN FLASH

### FRIVILLE-ESCARBOTIN

#### Un mini-trail pour les jeunes grâce au club d'athlétisme

Samedi 1<sup>er</sup> février, l'Athlétic-Club de Friville (ACF) a organisé son premier challenge cross jeunes, en partenariat avec le comité départemental de la Somme, au stade municipal. Généralement réservé aux benjamins et minimes, ce mini-trail avait été également ouvert aux catégories éveil et poussins. 138 enfants étaient inscrits mais 112 seulement sont venus affronter le brouillard, la boue et le froid. Sept épreuves étaient au programme avec des distances différentes selon les âges, et un parcours balisé, préparé par les entraîneurs, qui passait même dans un petit bois contigu au stade. Les pluies de ces derniers jours avaient rendu le terrain



bien gras, lourd et glissant. Le trophée des collèves a été remis au collège Louis-Jouvet de Gamaches, avec 38 élèves, celui des écoles à l'école Apollinaire de Friville-Escarbotin, avec 10 élèves, celui des clubs à l'ACF avec plus de 40 enfants. Les trophées seront remis en jeu l'an prochain.

L'ACTUALITE EN FLASH

### FRIVILLE-ESCARBOTIN

#### Deux athlètes de l'ACF au championnat de cross-country

Deux jeunes athlètes de l'Athlétic club de Friville (ACF), en catégorie minime, Gabriel Fourmeaux et Rose Vanpeteghem, ont fort bien représenté leur club lors des championnats de France de cross-country, organisés récemment en Vendée, à Challans.

Le premier termine vice-champion de France par équipe, et la seconde remporte la médaille de bronze. Ces deux sportifs sont arrivés au club en décembre dernier. Ils ont démontré depuis leur potentiel et leur performance est une belle satisfaction pour le club.