



EDITO DE LA PRESIDENTE SYLVIE LEFEVRE

Chers licenciés,

Bienvenue dans notre 7ème et dernière Newsletter de la saison sportive 2024/2025. Les mois de Juillet et Août sont un peu plus calme pour l'Athlétic Club Friville mais il y a quand même de nombreux événements à partager.

Nos athlètes ont bien défendu les couleurs du club lors des compétitions départementales et régionales avec quelques podiums à la clé et une augmentation de points aux classements des clubs.

L'ACF va lancer un nouveau programme pour les mois à venir ; tous les runners pourront se rencontrer tous les trois mois, un dimanche matin pour partager des moments de convivialité. Vous trouverez les détails de cette manifestation dans notre numéro.

Encore merci aux bénévoles, entraîneurs et athlètes pour votre engagement, votre esprit sportif et votre soutien au sein du club.

Continuez à partager votre énergie et à inspirer d'autres personnes par votre passion de l'athlétisme.

Comme toujours, vous retrouverez le récapitulatif des résultats de nos athlètes et événements récents accompagné de photos pour revivre ces moments.

Bonne lecture à tous et surtout passez de bonnes vacances !

NEWS LETTER N° 7 JUN-JUILLET 2025

NOUS CONTACTER :

ATHLETIC CLUB FRIVILLE

148. RUE HENRI BARBUSSE

80130 FRIVILLE-ESCARBOTIN

Tél. 06.89.86.59.44

Mail : acfriville@orange.fr

Facebook : groupe ACF

SITE INTERNET : www.acfriville.fr



**RECORD
NATIONAL**

BRAVO à notre jeune minime **Gabriel FOURMEAUX** qui vient de réaliser lors de la Jules Verne à Amiens ce dimanche 29 juin la meilleure performance nationale sur le 5 kms avec un temps de 15'21

Grâce à cette belle performance, Gabriel détient **le record de France**



Saison sportive 2025-2026

Mercredi

17H15 à 18H15

Baby athlé (2020 à 2022)

17H15 à 18H15

Ecole d'athlétisme (2017 - 2018—2019)

17H00 à 18H00

Benjamins (2013 - 2014)

Samedi

10H30 à 12H00

Poussins (2015 - 2016)

Mardi - Jeudi

18H00 à 19H30

Minimes - Cadets - Juniors (2006 à 2012)

18H00 à 19H30

LES RUNNERS (à partir des minimes)

Vendredi

18H00 à 19H00

Benjamins et Minimes (course à pied)

Mardi - Jeudi - Dimanche

MARCHE NORDIQUE

- Mardi de 18H00 à 20H00
- Jeudi de 9H00 à 12H00
- Dimanche de 9H00 à 12H00

STADE MUNICIPAL DE FRIVILLE-ESCARBOTIN - SALLES DE SPORT DU LYCEE DU VIMEU



Tél. 06.89.86.59.44 - Mail : acfriville@orange.fr



Assemblée Générale

VENDREDI 19 SEPTEMBRE à 18H30

Salle Edith Piaf de Friville-Escarbotin

- ⇒ **Accueil**
- ⇒ **Rapport moral de la Présidente**
- ⇒ **Rapport financier**
- ⇒ **Bilan d'activités**
- ⇒ **Présentation des projets**
- ⇒ **Election tiers sortant Conseil d'Administration**
- ⇒ **Echange avec l'Assemblée**
- ⇒ **Pot de l'amitié**



Veillez confirmer votre présence avant le 10 Septembre 2025 par téléphone au 06.12.15.69.68 ou par mail : acfriville@orange.fr

Les conjoints et conjointes sont conviés.

RETOUR SUR LES POINTS FORTS DU CLUB DES MOIS DE JUIN ET JUILLET 2025



Le jeudi 5 juin 2025

JOURNEE MULTI-ACTIVITES USEP VIMEU FRANCIS DUPONT A FEUQUIERES

Le jeudi 5 juin 2025, notre club participait à l'animation de la journée multi-activites USEP Vimeu Francis Dupont qui s'est déroulée au stade de Feuquieres en Vimeu. Nous avons accueilli 8 écoles (Feuquieres, Friville Girot et Prévert , Sallenelle, Dargnies, Woincourt, Oust Marest, Acheux en Vimeu , soit 342 élèves : maternelle et primaire, cycle 2).

Journée très agréable et enrichissante, des petits loulous en forme et bien décidés à montrer leur agilité.

Je tiens tout particulièrement à remercier mes collaborateurs de l'ACF sans qui sans eux nous n'aurions pu participer à cette magnifique journée sportive .

Le samedi 7 juin 2025

SORTIE MARCHÉ NORDIQUE ENTRE AULT/ONIVAL ET LE BOIS DE CISE

Ce samedi 7 juin 2025, notre club recevait le Comité Départemental d'Athlétisme pour une sortie Marche Nordique entre Ault et le Bois de Cise. Jolie balade panoramique, sortie nature, sur les falaises en passant par le sentier du littoral.

Il y a des balades qu'on n'oublie pas surtout par temps de pluie, la randonnée sur les falaises d'Ault en font partie.

Nos amis de la marche nordique venus de différents clubs accompagnés par Marie Claire et Jean Paul du CDA sont arrivés ce matin vers 9h15 à Ault et ont été accueillis par quelques licenciés du club et des membres du bureau.

1er parcours de 10kms le matin dans les Marais et ensuite en direction du Bois de Cise pour pique-niquer.

Les 48 marcheurs sont repartis pour un second périple d'environ 6 kms entre le Bois de Cise, endroit enchanteur et Ault.

C'était une superbe journée conviviale malgré la pluie incessante de la journée.

Nous nous sommes donnés rendez-vous pour l'année prochaine.



Le samedi 7 juin 2025

TRAIL DES HOBBITS/LE COMTE (62)

Une aventure romanesque au creux du Comté, petit village du Pas de Calais. Nos 7 runners, Fabien, Jeremy, Sylvain, Ludovic, Nadège, Blandine et Dominique se sont dépassés physiquement. Véritable ambiance de hobbits. Beaucoup étaient venus déguisés.

De très beaux résultats avec une belle première place Master 2 pour Dominique qui termine son trail de 30kms en 3H03.39, Nadège 1ere master 6 sur le 21 kms en 2h35.18, Blandine 1ere master 5 sur le 30 kms en 3h45.04

Comme le dit si bien Blandine, une de nos runners, ils se sont offerts une thalasso de bain de boue. Une édition dantesque sous une pluie battante et incessante.

Ils ont pu assister aux différentes prestations après la course : cracheurs de feu, feu d'artifice et concert.



Le Dimanche 8 juin 2025

TRAIL DE 120 KMS HELENA 13 h55 de course

Ce week-end, Héléna licenciée chez les runners s'est lancée le défi de courir le GR Tour de la Suisse Normande, 120 kms avec 3000m/D+.

Elu GR préféré des français, ce parcours vous emmène à la découverte des sites les plus emblématiques de la Suisse Normande.

Défi réalisé pour Héléna qui l'a fait en 13H55, sous une grosse chaleur et des panoramas exceptionnels.

Le samedi 14 juin 2025

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES POUSSINS BENJAMINS ET MINIMES

Ce samedi 14 juin, nos amis de l'US Camon Athlétisme recevaient les championnats départementaux Poussins, benjamins et minimes.

Les clubs de la Somme prennent toujours du plaisir à se confronter sur la piste du stade Lucien Jovelin.

Un niveau de compétitions exceptionnel chez nos jeunes de l'ACF. Le plateau de cette finale était relevé avec des performances plus que satisfaisantes

Bravo à Emmy, Manon, Judie, Zoé et Martin chez nos poussins/poussines : Belle 3eme place pour Emmy. Chez nos benjamins et benjamines, de très beaux podiums.



Le samedi 14 juin 2025

CH'VIMEU EN FÊTE A VALINES

La 3eme édition de Ch'Vimeu en fête s'est déroulée cette année du samedi 14 au dimanche 15 juin à Valines sur le stade municipal dans un esprit guinguette colorée et une ambiance chaleureuse et conviviale. Cette année Thibault D, responsable de cet événement souhaitait mettre en place des courses et marche "loisirs" et en famille pour toutes et tous.

Chose faite puisque cette après-midi, le Ch'Vimeu en fête avec le partenariat de notre club, nous avons rassemblé plus de 130 participants pour les différentes courses et marche des plus petits aux plus grands.

UN GRAND MERCIIII A TOUS LES BENEVOLES DU CLUB !!!!



Le Dimanche 15 Juin 2025

MARATHON DE LA LIBERTE A CAEN

Deux de nos athlètes Julien Lefevre, senior et Audrey Tiré master 0 étaient engagés sur le Marathon de la Liberté à Caen ce dimanche 15 juin 2025, marathon populaire, un événement sportif incontournable du Calvados.

BRAVO à nos deux marathonien «Finisher» qui terminent leur épreuve en moins de 4h (3h53.46) pour Audrey, 98ème place femmes et 11ème master 0 et Julien termine à une belle 10ème place au classement général et 2eme dans la catégorie seniors en 2h44.29.

Le Jeudi 19 Juin 2025

L'UGECAM DE NORMANDIE PETIT QUEVILLY

Stéphanie et Jean Noël étaient engagés ce soir sur l'Ugecam de Normandie, sur le duo de la Traverse.

Courses mixtes, en duo proposées également à des adolescents en situation de handicap.

Malgré une chaleur étouffante, nos deux runners terminent à une belle troisième place.



Le vendredi 20 juin 2025

MEETING DE PARIS

Deux entraîneurs du club ainsi que quelques athlètes du club récompensés par le Comité Départemental de la Somme pour leurs belles performances au cours de la saison sportive d'athlétisme 2024-2025 se sont rendus le vendredi 20 juin 2025 au Meeting de Paris au stade Charlety.

Belle soirée au Meeting de Paris où nos jeunes pousses en athlétisme, benjamins et minimes ont pu rencontrer de très grands athlètes.



Le Dimanche 22 Juin 2025

Trail des Evoissons et 7 VALLEE RACE

Aujourd'hui, 8 de nos runners participaient à deux trails emblématiques :

Le trail des Evoissons à Guizancourt (80), rendez-vous incontournable des amateurs de nature et de défis. 4 parcours tous ardues et techniques : 80, 40, 23 ou 13 kms. Teddy et Greg étaient engagés sur le 40kms, Laura engagée sur le 13 kms et Dany Astrid engagée sur le 23 kms.

Nadège, Dominique, Hélène et Ludo ont quant à eux pris la direction d'Hesdin (62) pour la 7 vallées sur le 15 et 21 kms.

Le dimanche 22 juin 2025

REGIONAUX MINIMES A TOURCOING

Encore de belles performances pour nos jeunes minimes

Léana minima Horizon sur le 80m haies en 12'11, RP en longueur 4m86, RP 120m 15'60, RP triathlon : 119 points

Carl RP longueur 5m71, RP haies 14'28 podium au poids

Martin RP au 80m en 10'06



Le mardi 24 juin 2025

LES OLYMPIADES D'ECHECS

Dernière prestation de la saison sportive 2024-2025 pour l'équipe de l'ACF. Le mardi 24 juin se déroulait les Olympiades d'échecs organisées par le Pôle Echecs du Vimeu en collaboration avec la CCV. 928 élèves du CP au CM2,, 116 équipes se sont affrontés toute la journée. Le grand gagnant est une nouvelle fois le RPI Grebault-St Maxent-Tours. Notre club d'athlétisme avait préparé quelques ateliers de jeux afin de détendre nos jeunes écoliers entre les parties d'échecs.



Le Dimanche 29 Juin 2025

LES CHAMPIONNATS DES HAUTS DE France

LA JEUNESSE AU COEUR DES PRIORITES DE L'ACF

Ce dimanche 29 juin avait lieu à Tergnier dans l'Aisne les championnats des Hauts de France pour nos benjamins du club. Quatre de nos jeunes benjamins étaient qualifiés et engagés sur différentes disciplines : disque, poids, javelot, longueur, hauteur, 50m, 1000m et relais.

Au classement général, Nathan (2012) termine 8eme, Gabriel (2012) 26eme, Meyline (2013) 9eme et Enzo (2013) 10eme.

Le dimanche 29 juin 2025

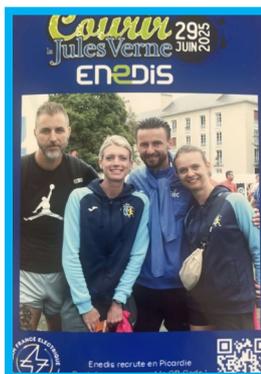
COURIR LA JULES VERNE

Sur le 5kms, Stéphanie termine 1ère master 0 en 20'21, Audrey 2eme master 0 en 20'26, Rose 4eme minime en 26'53, Cécile 8eme master 0 en 28'00, Camille 10eme espoir en 26'58.

Gabriel Fourmeaux termine 5eme au classement général, 1er minime en 15'21, meilleure performance nationale, Erwan Lecat termine 7eme junior en 17'35 et Matthieu 14eme master 1 en 21'42.

Sur le 10kms, Amandine termine 15eme master 1 en 48'27. Bravo à Margaux ancienne athlète du club sur le 5kms en 26'58 et Jean Noël qui s'entraîne avec notre club et qui termine 4eme master 0 en 16'01.

De très belles performances pour toutes et tous!



Le dimanche 29 juin 2025

Fin de saison sportive pour la marche nordique

Après une marche d'environ de 10kms entre Woignarue et Bourseville, nos marcheurs se sont retrouvés autour d'un apéritif dînatoire pour fêter la fin de saison sportive et entre autre l'anniversaire de Jean Michel, Sylvie et Philippe dans la joie et la bonne humeur.

Notre groupe de marche fera une pause entre le 13 juillet et le 15 août. On se retrouvera tous le dimanche 17 août. N'hésitez pas à nous rejoindre , à partir de 9h sur le stade municipal de Friville.



Le Mercredi 2 Juillet 2025

REMISE DES PASS ATHLE

Le dernier entraînement des babys aux poussins s'est déroulé aujourd'hui mercredi 2 juillet 2025. Il s'est terminé par la remise des Pass'Athlé. Les livrets et badges de couleur ont été remis aux 88 athlètes ayant réussi au moins 5 des 6 épreuves proposées pour chaque catégorie et afin de les récompenser sur leur progrès au fil de l'année. La cérémonie a été suivie d'un goûter avec la traditionnelle photo des différents groupes.

Bonnes vacances à tous !!! Reposez-vous bien et on se retrouvera le mercredi 3.09 ou le samedi 6 septembre



Le Samedi 5 juillet 2025

SEMINAIRE COMITE DEPARTEMENTAL DE LA SOMME D'ATHLETISME

Cette année, le Comité Départemental de la Somme a décidé de faire son séminaire de fin d'année sportive à la mer, au Bois de Cise. Les membres du comité sous la présidence de Xavier STAES se sont retrouvés dans un charmant endroit, Le Cise.

Réunion participative avec de beaux échanges constructifs.

Toute l'équipe s'est rendue ensuite au Meeting de lancers à Abbeville pour rencontrer les athlètes du SCA ABBEVILLE. BRAVO à Chloé Servant qui termine à une belle première place en javelot.



Le Samedi 5 et dimanche 6 juillet 2025

L'ULTRABAIE - FINALE NATIONALE DES SP

Aujourd'hui 5 juillet, plus de 550 Sapeurs Pompiers se sont rassemblés au stade Grandmont de Tours et se sont mesurés lors de la Finale nationale. Faustine, jeune minime licenciée à l'ACF représentait la zone nord ouest de la France. Elle termine à une belle seconde place sur le 80m. BRAVO championne!



Nos jeunes licenciés en Sport Adapté étaient quant à eux présents aujourd'hui sur l'Ultra Baie. Merci à Jimmy, Charlie et toute l'équipe du CPEA

Brighton d'avoir représenté avec brio notre club.

Nos runners du club se sont lancés aujourd'hui dimanche le défi de faire l'UltraBaie à Saint Valery sur Somme, le trail entre Baie de Somme et falaises. Bravo à Dominique et Nadège qui terminent 1ère dans leurs catégories respectives Master 2 et Master 6 sur le 19kms.

Bravo à Teddy sur le 70kms, Sylvain, Jérôme, Céline et Amandine sur le 34kms, Cécile, Dany, Jean Jacques, Muriel sur le 14kms, Ludovic et Noémie sur le 19kms. Pour sa 3ème édition, l'UltraBaie a marqué les esprits de tous avec une course toujours aussi grandiose, une ambiance conviviale et beaucoup beaucoup de pluie.



Le Samedi 5 juillet et dimanche 6 juillet 2025

FINALE NATIONALE DES POINTES D'OR A OBERNAI (67)

BRAVO Léana pour ton incroyable Triathlon chez les minimes au championnat de France à Obernai les 5 et 6 juillet 2025.

Tu peux être fière de toi, moi je le suis et ton coach Sylvain aussi. De très beaux résultats pour un 1er championnat de France, le niveau était très relevé. Tu termines les épreuves avec un total de 113 points : longueur 4,51m, 80m haies en 12"31 et 120m 15"87. Tu nous as dit, ne plus avoir de jambes, normal, tu as tout donné. Maintenant place au repos, farniente, mer et piscine.

BONNES VACANCES Léana et encore félicitations !!

Le mardi 8 juillet 2025

Fin de saison sportive chez nos runners

Ainsi se clôture cette année sportive 2025, riche en résultats. Des rencontres inespérées, une section Running qui continue de se construire avec une équipe soudée et pleine d'ambition pour l'avenir de l'ACF. Il est maintenant temps de profiter d'un peu de repos et de se régénérer pour les futurs objectifs 2026.

N'hésitez pas à rejoindre l'ACF, chacun évolue à son rythme et selon ses envies. Vous êtes accompagnés par des coaches formés, expert dans leur domaine. Ils vous encadrent dans une ambiance familiale et conviviale. Il y en a pour tous, hommes et femmes et pour tous les niveaux. Chacun est le bienvenu.



Le samedi 12 juillet 2025

STAGE MARCHE ATHLETIQUE A AMIENS

Ce stage proposé par le Comité départemental de la Somme s'est déroulé au stade Urbain Wallet à Amiens et dirigé par Jean Pierre Brognon, ancien athlète de haut niveau et entraîneur de marche athlétique. Huit stagiaires étaient présents, 6 de l'ACF Enzo, Sarah, Meyline, Laurine, Faustine et Charlotte et deux d'Albert.

Au programme : partie théorie, c'est quoi la marche athlétique, partie pratique : échauffement, gainage, proprioception, éducatifs et étirements.

Jean Pierre Broyon est un parfait ambassadeur de cette discipline, il était accompagné de Lucas Dreville, champion de France Élite Senior 2025. Les enfants ont bien apprécié ce stage de découverte.. Ils ont pu identifier leurs forces et leurs faiblesses et établir des objectifs pour leurs futures compétitions.

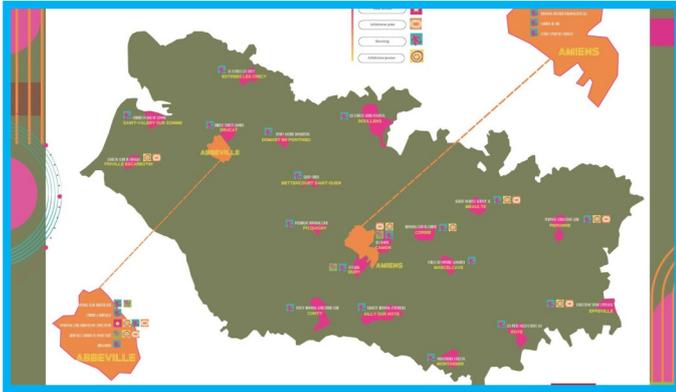
Le mercredi 16 juillet 2025

Un très bel après-midi récréatif au CPEA/MAS de Brighton

Il y a quelques semaines, notre club avait emmené quelques résidents du CPEA ainsi que trois enfants de l'IME d'Abbeville licenciés au club pour une journée ludique à Conty. Aujourd'hui 16 juillet 2025, notre club était invité au CPEA de Brighton. Après une superbe balade sur la route blanche, le Centre nous a offert un délicieux goûter concocté par leurs soins. Quelques enfants du club, Enzo, Charlie, Zoé, Margot, Adeline, Nathan et Lorine nous ont accompagné à cette belle sortie. Des sourires, des visages radieux, des câlins sincères d'enfants ont ému aux larmes nos âmes sensibles. Merci à Mylène, Murielle, Stacy et Elsa pour votre engagement et votre accueil. De très beaux diplômes (présidente, coachs, secrétaire et photographe) nous ont été remis par notre jolie et adorable Manon.



RETROUVEZ LES CLUBS D'ATHLETISME DANS LA SOMME ...



ABBEVILLE

S0060 - RUNNING CLUB ABBEVILLOIS - RCL
P. 06 14 03 01 02
+ www.runningclubabbevillois.com
+ https://www.facebook.com/runningclubabbevillois

S0065 - COURIR A ABBEVILLE - CAI
P. 06 19 03 00 01
+ www.facebook.com/courirabbeville

S0071 - SPORTING CLUB ABBEVILLOIS ATHLETISME - SCA
T. 03 22 49 03 94
+ www.facebook.com/athlétisme.sca

S0073 - ABBEVILLE COURIR EN VERT VERT - CVV
P. 06 19 03 00 01
+ www.facebook.com/courirabbeville

S0076 - BRELAMON
P. 06 48 48 04 22
+ www.facebook.com/brelamon

AILLY SUR NOYE

S0069 - GRAVITY RUNNING EXPERIENCE - GRVITY
P. 06 19 03 00 01
+ www.facebook.com/gravityrunning

AMIENS

S0004 - AMIENS RC
T. 03 22 49 03 94
+ www.facebook.com/amiensrc

S0021 - AMIENS DU VAL DE SOMME - VVS
P. 06 14 03 01 02
+ www.facebook.com/vvs

AMIENS

S0049 - ESPRIT RUN
T. 03 22 49 03 92
+ www.facebook.com/espritrun

S0050 - RUNNING CENTER PHARMACEUTIQUES - RCP
P. 06 08 03 15 55
+ www.facebook.com/runningcenterpharmaceutiques

S0052 - COURIR AU CIEU D AMIENS - CEA
P. 06 41 02 24 91
+ www.facebook.com/couriramiens

S0066 - ÉQUIPE SPORTIVE NERSEN - ESN
P. 06 48 48 04 22
+ www.facebook.com/esn

BETTENCOURT ST OUVEN

S0027 - SAINT-OUVEN - SOU
P. 06 08 04 54 09
+ www.facebook.com/saintouven

CAMON

S0016 - IS CAMON - ISC
P. 06 19 03 00 01
+ www.facebook.com/iscomon

CONTY

S0079 - CONTY RUNNING ATHLETIC CLUB - CRAC
P. 06 17 99 81 01
+ www.facebook.com/crac

CORBIE

S0044 - RUNNING CLUB DE CORBIE
P. 06 48 48 04 22
+ www.facebook.com/runningclubcorbie

DOMART EN PONTHEU

S0075 - SPORT NATURE DOMARTOIS - SND
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/sportnature

DOULLENS

S0070 - LES FAMILLES DOULLENAISES - LFD
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/famillesdoulleennes

DRUCAT

S0055 - DRUCAT TOUTES LAMBES - DTJ
P. 06 08 03 01 02
+ www.facebook.com/drucattouteslambes

DURY

S0061 - YTTAGE
T. 03 22 49 03 94
+ www.facebook.com/yttage

EPPEVILLE

S0042 - ATHLETISME SPORT EPPEVILLE
P. 03 22 49 03 92
+ www.facebook.com/athlétisme.eppeville

ESTREES LES CRECY

S0064 - ASSOCIATION SPORTIVE D ESTREES LES CRECY - ASC
P. 06 14 03 01 02
+ www.facebook.com/asc

FRIVILLE ESCARBOTIN

S0057 - ATHLETIC CLUB DE FRIVILLE - ACF
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/athleticclubfriville

MARCELCAVE

S0078 - CERCLE OLYMPIQUE SAMBIEN - COS
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/cercleolympiquesambien

MEAULTE

S0025 - ALBERT MEAULTE AEROSPACE - AMAL
P. 06 48 48 04 22
+ www.facebook.com/meaulte

MONTDIDIER

S0063 - MONTDIDIER ATHLETIC
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/montdidierathletic

PERONNE

S0065 - PERONNE ATHLETISME CLUB - PAC
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/peronneathletic

PICQUIGNY

S0053 - PICQUIGNY RUNNING CLUB - PRC
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/picquignyrunningclub

ROYE

S0072 - LES PIEDS NÉLÉYS ROYE SO - IPARSO
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/royeso

ST VALERY SUR SOMME

S0051 - COURIR EN BAIE DE SOMME - CBS
P. 06 18 18 02 18
+ www.facebook.com/courirbaiedesomme

RETROUVEZ LES INFORMATIONS ET TOUTE L'ACTUALITÉ SUR
ATHLESO
[HTTP://CRA50.ATHLE.COM](http://cra50.athle.com)



BRAVO et FELICITATIONS !!!

BACCALAUREAT ET BREVET dans la poche !!!

Pour nos jeunes athlètes de l'ACF

Bravo à nos quatre bacheliers du club : Lola, Jules, Luc et Raphaël. Vous pouvez être fiers de vous, bonne continuation...

Le club tient à féliciter tous ses athlètes qui ont obtenu avec brio leur brevet, avec des mentions Bien, Très bien et Félicitations du jury. Bravo à Léana, Suzon, Laly, Louane, Rose, Élise, Loucia, Faustine, Ninon, Gabriel F, Gabriel P, Martin, Carl, et Raphaël.

PROCHAINEMENT, à l'ACF

SPRINT

COURSE À PIED SAUT HAUTEUR

STAGE SPORTIF MULTI-ACTIVITES

LES 27 et 28 AOUT 2025

LANCER DE POIDS SAUT DE HAIES

LANCER DE JAVELOT

CANOE KAYAK

AU STADE MUNICIPAL - FRIVILLE-ESCARBOTIN (80)

ATHLÉ

Kinders Joy of moving ATHLETICS Day

DANS LES CLUBS D'ATHLÉ PROCHES DE CHEZ TOI

Samedi 6 septembre 2025

Au stade municipal de Friville-Escarbotin

De 14H à 17H

ATHLÉ

JOURNÉE NATIONALE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

DANS LES CLUBS D'ATHLÉ PROCHES DE CHEZ TOI

Dimanche 7 septembre 2025

Au stade municipal de Friville-Escarbotin

De 9H à 12H

ATHLÉ

RUN2K CHALLENGE

DANS LES CLUBS D'ATHLÉ PROCHES DE CHEZ TOI

Dimanche 7 septembre 2025

Au stade municipal de Friville-Escarbotin

De 10H à 12H

PARTICIPATION DE L'ACF AUX DIFFERENTES MANIFESTATIONS

SAISON ESTIVALE JUIN/JUILLET 2025

JEUDI 5 JUIN 2025	JOURNEE « MULTI-ACTIVITES » USEP VIMEU A FEUQUIERES (80)
SAMEDI 7 JUIN 2025	SORTIE MARCHE NORDIQUE/COMITE DEPARTEMENTAL A AULT (80)
SAMEDI 7 JUIN 2025	TRAIL DES HOBBITS - LE COMTE (62)
DIMANCHE 8 JUIN 2025	TRIATHLON COB AULT (80)
DIMANCHE 8 JUIN 2025	TRAIL DE 120 KMS SUISSE NORMANDE
SAMEDI 14 JUIN 2025	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES POUSSINS/BENJAMINS/MINIMES A CAMON
SAMEDI 14 JUIN 2025	CH'VIMEU EN FETES A VALINES (80)
DIMANCHE 15 JUIN 2025	MARATHON DE LA LIBERTE A CAEN (14)
JEUDI 19 JUIN 2025	L'UGECAM DE NORMANDIE A PETIT-QUEVILLY (76)
VENDREDI 20 JUIN 2025	MEETING DE PARIS STADE CHARLETY
SAMEDI 21 JUIN 2025	MEETING A MARCQ EN BAROEUL (59)
DIMANCHE 22 JUIN 2025	TRAIL DES EVOISSONS A GUIZANCOURT (80)
DIMANCHE 22 JUIN 2025	7 VALLEES RACE A HESDIN (62)
DIMANCHE 22 JUIN 2025	REGIONAUX MINIMES A TOURCOING (59)
MARDI 24 JUIN 2025	LES OLYMPIADES D'ECHECS A WOINCOURT (80)
DIMANCHE 29 JUIN 2025	CHAMPIONNAT DES HAUTS DE France A TERGNIER (02)
DIMANCHE 29 JUIN 2025	LA JULES VERNE A AMIENS (80)
MERCREDI 2 JUILLET 2025	REMISE DES PASS'ATHLE A L'ACFRIVILLE (80)
VENDREDI 4 JUILLET 2025	TRAIL DE LA RESTONICA A CORTE EN CORSE (20)
LES 5 ET 6 JUILLET 2025	L'ULTRABAIE A SAINT-VALERY (80)
LES 5 ET 6 JUILLET 2025	FINALE NATIONALE DES POINTES D'OR A OBERNAI (67)
SAMEDI 5 JUILLET 2025	FINALE DES SAPEURS POMPIERS A TOURS (37)
SAMEDI 12 JUILLET 2025	STAGE MARCHE ATHLETIQUE A AMIENS (80)
MERCREDI 16 JUILLET 25	JOURNEE RECREATIVE AU CPEA/MAS A BRIGHTON (80)

NOS PARTENAIRES



ATHLE 80



ARTICLE « SANTE »

Trouver le bon équilibre alimentaire

Il n'y a pas de performances ni de progression durable sans un bon équilibre alimentaire. Ce qui passe par la connaissance des besoins et des réactions de son organisme lorsque celui-ci est soumis à un effort. Rappel de quelques règles élémentaires de nutrition à destination des athlètes.

Marie-France Oprendek est un médecin « multi-cartes » : médecin du sport, endocrinologue et nutritionniste. Cela fait maintenant une décennie qu'elle exerce au sein de l'INSEP, au contact des plus grands champions français. Elle est donc parfaitement placée pour rappeler quelques principes fondamentaux de diététique.

1 - « IL EST INDISPENSABLE DE TROUVER UN BON EQUILIBRE ALIMENTAIRE »

Tout sportif doit être soucieux de son équilibre alimentaire. Pour cela, nul n'est de meilleur conseil que le médecin traitant, voir « le cas échéant » - un spécialiste en nutrition. « Il n'y a rien de pire que les variations fréquentes de poids, les régimes « yo-yo », affirme Marie-France Oprendek. Il est impératif de définir avec son médecin un équilibre alimentaire judicieux en fonction de de que l'on est et de ce que l'on veut devenir.

2- « LE SPORTIF QUI PARVIENT A BIEN GERER SES RESSOURCES ENERGETIQUES POSSEDE UN AVANTAGE NON NEGLIGEABLE »

L'un des éléments fondamentaux de l'équilibre alimentaires est constitué par la famille des « hydrates de carbone », que l'on appelle communément les « sucres ». Ceux qui sont de trois types :

- ⇒ les sucres d'assimilation rapide dans l'estomac, dit « sucres rapides ». Il s'agit du glucose et de ses dérivés, notamment toutes les sucreries.
- ⇒ Les sucres d'assimilation un peu plus lente et douce, notamment ceux contenus dans les fruits, qui vont permettre d'éviter l'apparition du phénomène d'hypoglycémie
- ⇒ Les sucres complexes, d'assimilation lente dans l'intestin, qualifiés de « sucres lents ». On les trouve dans les pommes de terre, le riz, la semoule, les légumes secs, les céréales, le pain et les pâtes.

Ces trois types de sucres sont complémentaires, en particulier chez celui ou celle qui fait du sport. L'objectif est de disposer d'une arrivée régulière et continue d'énergie. Le sportif qui parvient à bien gérer ses ressources énergétiques possède un net avantage sur les autres.

3- « PROTEINES ET SUCRES COMPLEXES DOIVENT TOUJOURS ETRE ASSOCIES DANS L'ALIMENTATION »

Les premières alimentent la structure musculaire, les seconds fournissent l'énergie sur la durée. Elles doivent toujours être associées, sous peine de voir les performances décroître. A la différences des sucres complexes, que l'organisme peut stocker sous forme de glucogènes, les protéines animales sont assimilées directement par l'organisme. On les trouve dans les œufs, le jambon, les volailles, les produits laitiers, la viande et le poisson. Elles sont d'autant plus indispensables dans l'alimentation que l'organisme détruit en permanence des protéines, notamment à l'occasion d'un effort physique, et qu'il faut compenser ces pertes. Les protéines végétales sont également indispensables, mais leur assimilation demande des associations particulières.

4 - « FRUITS, LEGUMES ET LAITAGES SONT NECESSAIRES POUR EVITER LES CARENCES»

Les fruits et légumes apportent à l'organisme sels minéraux, vitamines et oligo-éléments, alors que leurs pigments ont une action anti-oxydante qui protège les cellules. On constate qu'une certaine décadence des habitudes alimentaires - la nourriture type « fast-food » en est un exemple - peut entraîner des carences, affirme Marie-France Oprendek. Les fruits et légumes sont d'autant plus importants qu'ils exercent une action protectrice et contiennent des fibres permettant une meilleure assimilation des sucres.

Quant aux laitages, ils sont riches en protéines, calcium et vitamines A,D,E et K, que l'organisme ne fabrique pas lui-même. La ration quotidienne de calcium doit atteindre en moyenne 1.200 milligrammes, sachant qu'un yaourt en contient environ 125 et un grand verre de lait 300. Un verre de lait, deux yaourts et un bon morceau de fromage assurent à peu près cette ration.

5 – « LE REPAS DOIT ÊTRE PRIS ENVIRON TROIS HEURES AVANT UN EFFORT IMPORTANT »

Trois heures, c'est le délai nécessaire pour que l'énergie contenue dans les sucres lents absorbés pendant le repas soient disponibles en quantité suffisante. Alors que les sucres rapides mettent quelques minutes pour être assimilés par l'estomac, les sucres lents, qui sont assimilés au niveau de l'intestin, ont besoin de deux ou trois heures.

Un repas doit associer tous les éléments évoqués plus haut et permettre à l'organisme de patiente plusieurs heures. « Le petit-déjeuner est particulièrement important, car il arrive après une jeûne de plusieurs heures et doit fournir rapidement du sucre à l'organisme, explique Marie-France Opredek. Si on ne lui fournit pas assez de sucres, il se met à en fabriquer lui-même, ce qui n'est pas une bonne chose, et il peut y avoir une crise d'hypoglycémie en fin de matinée.

6 - « UNE COLLATION UNE HEURE AVANT L'ENTRAÎNEMENT »

En cas d'entraînement placé relativement loin du repas précédent, il est recommandé de prendre une collation environ une heure avant la séance, afin de « fabriquer » de l'énergie. On évitera les croissants et autres pains au chocolat, trop gras et difficiles à assimiler, pour choisir pain au lait, brioche, ou barres aux céréales, très intéressantes car associant différents types de sucres. On pourra les accompagner d'un jus de fruits. La pratique sportive en soirée pose une question incontournable : faut-il s'alimenter avant ou après ? Marie France Opredek conseille de couper la poire en deux de la façon suivante : avant l'entraînement, une collation protéinée et comprenant les trois types de sucres, mais pauvre en matière grasse (exemple : riz et poisson, ou blanc de volaille et pâtes) ; après l'entraînement, même si l'on n'a pas très faim comme c'est souvent le cas après un effort, un complément de repas comprenant légumes, fruits, laitage et sucres complexes est nécessaire.

7 - « PENDANT L'ACTIVITE SPORTIVE, IL EST CONSEILLE DE BOIRE REGULIEREMENT ET PAR PETITES QUANTITES »

On considère que le corps humain consomme un millilitre d'eau par calorie digérés. Sachant que la ration calorique est située dans une fourchette de 1800 à 3000 calories par jour chez les hommes et 1600 à 2500 calories chez les femmes, on peut estimer qu'en buvant deux litres d'eau (sous une forme ou sous une autre : eau minérale, thé, potage, etc...) par jour, on se place à l'abri de la déshydratation. Toute activité physique accroît le besoin hydrique. Le sportif doit donc boire entre 600 millilitres et un litre supplémentaire (d'eau fraîche mais pas glacée) par heure d'activité, de préférence par petites quantités réparties pendant la pratique sportive. Cette quantité est à ajuster et sera augmentée par des efforts intenses en ambiance chaude.

A QUELLE FREQUENCE DEVRAIT-ON MANGER ...

- ◆ *des crudités : à volonté*
- ◆ *De la charcuterie : une fois par semaine au maximum*
- ◆ *De la viande, du poisson ou des œufs : une portion de l'un de ces éléments une ou deux fois par jour, mais plus de quatre à six œufs en tout par semaine*
- ◆ *Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, maïs...) : une portion par repas, quantité à adapter selon le poids de corps et la consommation de pain*
- ◆ *Du pain : plus ou moins, en complément des féculents et selon le besoin énergétique*
- ◆ *Des plats en friture: une fois par semaine au maximum*
- ◆ *Des légumes cuits: à volonté*
- ◆ *Du fromage : une fois par jour*