

NEWS LETTER N° 8

AOUT/SEPTEMBRE 2025



EDITO DE LA PRESIDENTE SYLVIE LEFEVRE

Cher(e)s licencié (e)s,

Nous y voilà, c'est l'heure de la rentrée. Nous espérons que vous avez rechargé les batteries. En ce qui concerne, nous dirigeants et entraîneurs, nous revenons plein d'énergie et d'idées pour cette nouvelle saison sportive 2025/2026.

Après un début de saison bien chargé pour l'équipe dirigeante de l'ACF avec ses portes ouvertes: RUN2K Challenge, marche nordique, For Ever Young, nos athlètes ont repris les entraînements dans la joie et la bonne humeur.

En cette nouvelle saison, notre club effectue un vaste turn-over de ses jeunes athlètes, une vingtaine de poussins, benjamins, minimes et cadets nous ont rejoint. Certains venus d'autres sports ou novices dans l'athlétisme. Tous en préparation pour une saison hivernale 2025/2026.

L'Assemblée Générale du club s'est tenue le vendredi 19 septembre 2025 à la Salle Edith Piaf de Friville et a rassemblé plus de 130 athlètes du club.

Bonne saison 2025/2026 à toutes et tous!

RETOUR SUR LES POINTS FORTS DU CLUB DES MOIS D'AOUT ET SEPTEMBRE 2025



Dimanche 31 août 2025

LA CROMAGNON de DRUCAT

Quelques athlètes du club ont participé hier à la première course de la nouvelle saison sportive 2025-2026 "la Cromagnon" de Drucat.

Bravo à nos petits loulous Baptiste, éveil qui termine à la première place du podium et Laurine, benjamine 1ère féminine et 3ème au scratch. BRAVO à Audrey, master 0 qui termine 3ème sur le podium. BRAVO à Frédéric, Stéphanie, Michèle, Fabien, Laura et Cécile, vous avez assurés et avez représenté le club brillamment. Merciiiiii au photographe Adilio Sports pour ces magnifiques photos comme d'habitude et Hélène pour les photos du club et ses encouragements.



Les mercredi 27 et jeudi 28 Août 2025

STAGE SPORTIF DE L'ACF

Cette année, 15 jeunes des benjamins aux cadets avaient confirmé leurs présences au stage sportif proposé par notre club. Comme d'habitude, le stage s'est déroulé au stade municipal de Friville dans un bon climat, mêlant travail et détente avec en prime le soleil. Toutes les disciplines ont pu se pratiquer sur le même lieu et un gymnase était à notre disposition en cas d'intempéries.

Un programme bien complet pour nos 15 athlètes : running avec Stéphanie, Lancers avec Chloé et Thomas Servant du SCABBEVILLE, Margaux Gourlay et Sylvain sur le triple saut, le saut en longueur, le saut en hauteur et les haies. Le stage s'est terminé en beauté, les enfants ont pu s'épanouir sur le plan d'eau de Cayeux sur Mer avec au programme canoë et paddle. Les jeunes se sont éclatés, Camille l'animatrice du club leur a proposé différents jeux de relais. Merci au club de voile pour leur professionnalisme.

Un collectif cadre bien rodé. Pour ma part, c'est un réel plaisir et un certain apaisement de savoir compter sur une équipe compétente.

Le samedi 6 et dimanche 7 septembre 2025

BIENVENUE DANS L'UNIVERS PALPITANT DES ATHLETES DE L'ACF

Esprit Run, Ambiance conviviale...

Promouvoir l'athlétisme, ambition de la journée nationale du sport en France qui a eu lieu comme chaque année dans notre club début septembre avant d'entamer toutes les compétitions et courses de la saison hivernale. Gratuit et ouvert à tous, c'est plus de 50 enfants qui sont venus découvrir le plaisir du sport ce samedi 6 septembre au stade municipal de Friville. Goûters et récompenses pour tous. Un après-midi très agréable, des parents et enfants enchantés. Dimanche 7 septembre, c'était au tour des runners avec le Run2k et les marcheurs pour la journée nationale de la marche nordique. Plus de 40 personnes, baskets au pied se sont attaquées à un 2000m. Débutants, confirmés ou tout simplement les curieux ont ici eu l'occasion de se tester sur un exercice où chacun peut se fixer un objectif. Une quinzaine de marcheurs séduite par la marche ont pu apprécier la séance proposée par Philippe .



UN NOUVEAU SITE WEB

Dans le monde numérique d'aujourd'hui, une présence professionnelle sur INTERNET est essentielle pour réussir et rayonner. C'est avec plaisir que nous vous informons de l'ouverture de notre nouveau site internet : www.acfriville.fr

Après plusieurs semaines de développement, notre concepteur Ludovic, membre du bureau et le Conseil d'Administration sont heureux de pouvoir vous présenter la vitrine de notre club sur la toile. Ce site a été pensé pour nos adhérents et futurs adhérents de l'ACF. Vous y trouverez une plateforme complète de la vie de notre club (actualités, événements avec la News Letter qui paraît tous les deux mois, les différentes sections au sein du club, le bulletin d'adhésion pour la saison sportive 2025/2026, etc...)

Le dimanche 7 septembre 2025

Une rentrée sportive et prometteuse pour nos athlètes de l'ACF

Course des 4 saisons à Amiens : 2 de nos jeunes athlètes minimes 1ère année étaient engagés sur le 5kms où il y avait 214 participants. Nathan Becker termine 1er minime et 27ème de la course avec un très bon temps de 20'05 et Lucas Chandelier termine 3ème minimes et 77ème de la course avec un temps de 24'31. BRAVO, vous êtes deux jeunes en progression constante et spectaculaire.

La Grande Vadrouille à Abbeville fêtait sa 20ème édition, 1 millier de personnes inscrit aux divers parcours : Marche, course, VTT. Deux de nos athlètes Blandine et Johann y participaient, engagés sur le trail de 30kms.

Et enfin, quelques runners Ludo, Fabien, Helena, Nadège et Dominique s'étaient lancés le défi de parcourir le GR21, du Tréport à Dieppe, aller et retour, soit environ 60kms.



Le samedi 13 septembre 2025

KIDS RUN2 à SAINT-BLIMONT

Aujourd'hui s'est déroulée la KIDSRUN 2 dédiée aux enfants de 2 ans à 12 ans, course organisée par les parents d'élèves de l'école de St-Blumont. Une trentaine d'enfants de l'ACF y participaient. Encore de très beaux podiums chez nos jeunes athlètes.

Merci à l'APESB pour l'organisation de cette course. Les enfants sont repartis heureux ; un ticket de manège et un goûter leur ont été offerts. BRAVOOOO à tous les enfants et à nos petits loulous du club qui ont montré une fois de plus leur détermination et leur engagement au sein du club.



Le samedi 13 et dimanche 14 septembre 2025

ST-CATOUF et TRAIL CÔTE D'OPALE

Ce week-end avait lieu un certain nombre de manifestations sportives : Trail de la Bataille d'Abbeville, la Saint Catouf et le trail de la Côte d'Opale. Quelques athlètes de l'ACF y ont participé.

Nadège à la St Catouf, Audrey, Dominique, Michèle, Cécile, Ludo, Jérôme et Jean Jacques et nos jeunes athlètes Melyne, Laurine, Axel, Baptiste et Oxana sur la Bataille d'Abbeville. BRAVOOOO à Audrey qui termine 1ère féminine et Dominique 2ème féminine. Bravo également à Laurine qui termine 1ère et Baptiste 2ème

Olivier notre nouvel entraîneur chez les poussins était quant à lui engagé sur le 42kms au trail de la Côte d'Opale.

Le vendredi 19 septembre 2025

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB

Lors de l'Assemblée générale de l'ACF qui s'est déroulée ce vendredi 19 septembre à la salle Édith Piaf de Friville, le club a eu l'honneur de recevoir Mr Maquet, Conseiller régional, Mr Matthias Renaud, député de la Somme, Mr Bruno Guadagnini, secrétaire général de la Ligue des Hauts de France d'athlétisme, Mr Xavier Staës, Président du Comité de la Somme d'athlétisme, Mr Hervé Mention, adjoint à la communication et à la vie associative de la Commune de Friville, Madame Élise Legrand, 135BPM Campus du Sport

Plus de 130 licenciés étaient présents à cette AG. Les premiers mots de la Présidente Sylvie Lefevre ont été dédiés aux bénévoles du club. L'ACF a affirmé poursuivre le développement et la promotion de l'athlétisme sur le territoire du Vimeu.



Le mercredi 17 septembre 2025

VISITE AU CPEA/MAS de Brighton

Merci à Mme Joly, directrice du CPEA et de la MAS de Cayeux-sur-mer pour leur invitation au traditionnel barbecue de l'année.

J'ai pu manger en présence de tous les enfants, adolescents et adultes et échanger avec les familles. Un moment de partage pour tous, dans la joie, la bonne humeur et la bienveillance.



Le Dimanche 21 septembre 2025

COURSES ET MARCHES DES 3 VILLES SOEURS

Des épreuves pour tous les âges, l'événement sportif le plus important de la région. Pas loin de 2000 participants cette année.

CHALLENGE DU NOMBRE CLUB FFA : L'ACF !!!! BRAVO...

De très beaux podiums chez nos jeunes : sur le 5kms, Basile termine à une belle deuxième place dans la catégorie minimes garçons en moins de 19mn, Romane termine 1ère et Lola 3ème dans la catégorie minimes chez les filles. Sur le 1500m, Laurine termine à une belle première place Sur le 1000m, Faustine termine 3ème et sur le 500m, Baptiste 1er et Arthur 2ème. BRAVOOOO à tous nos jeunes athlètes. Vous avez assurés, vous êtes formidables. Nos Runners étaient engagés sur le 5kms, sur le 10kms et le semi marathon .

Dominique arrive 5ème et Audrey 6ème au scratch sur le 21kms . Stéphanie 9ème féminine, 2ème en M0 sur le 10kms et de très belles performances pour les autres runners du club.

Le dimanche 21 septembre 2025

Demi-finale des France 5kms à Amiens

5 de nos athlètes qualifiés au championnat de France du 5 kms

- ◆ Cyriac Boucher 17'38"
- ◆ Erwan Lecat 18'14"
- ◆ Julien Lefevre 16'19"
- ◆ Corentin Lefevre 16'13"
- ◆ Gabin Lefevre 17'08"



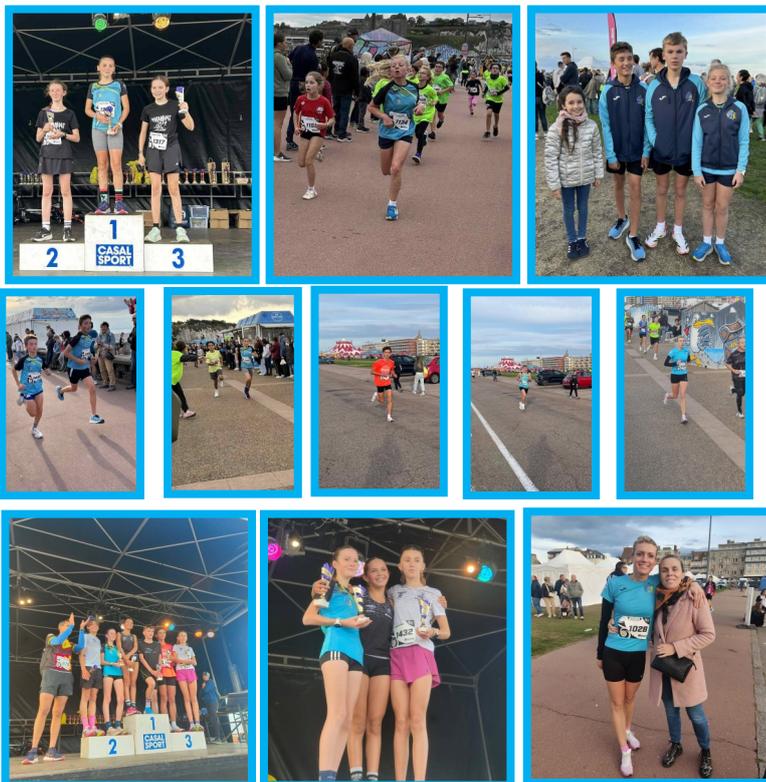
Le samedi 27 septembre 2025

CORRIDA DE DIEPPE

Plus de 1300 participants à la corrida de Dieppe ce samedi 27 septembre 2025. Les organisateurs soutenaient cette année l'association GPD des DYS. Très belle initiative !

8 athlètes du club étaient engagés

- Manon, poussine sur le 1000m termine 28ème
- Laurine, benjamine sur le 1500m termine 1ère féminine
- chez les minimes, Rose termine 2ème féminine, Basile 3ème, Nathan 9ème, Timéo 15ème et Lucas 18ème...
- et enfin chez nos masters, seule Stéphanie a participé aux 7kms, elle termine 180ème sur 943, 16ème féminine et 3eme master 0.



Le Dimanche 28 septembre 2025

Retour sur ce week-end sportif et festif

8 athlètes de l'ACF accompagnés par des athlètes du CBS sont partis depuis hier à la rencontre des centaines de runners passionnés de la course à pied et du bon vivre.

Situé à Bergues, le Marathon Bière Flandre Festival te fait découvrir ce beau département du Nord. Outre te dépasser physiquement, tu peux aussi déguster une bonne mousse.

Bravo à nos sportifs Ludo, Fabien, Sylvain, Audrey, Dominique, Nadège, Hélène et Michèle. Défi relevé, vous y étiez et peut être à l'année prochaine.

D'autres runners du club ont quant à eux profité du soleil pour faire une balade à Saint Valery.

D'autres défis vous attendent !!!



PROCHAINEMENT A L'ACF



PARTICIPATION DE L'ACF AUX DIFFERENTES MANIFESTATIONS

SAISON ESTIVALE AOUT/SEPTEMBRE 2025

DIMANCHE 31 AOUT 2025	LA CROMAGNON DE DRUCAT
SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025	KINDER JOY OF MOVING ATHLETICS DAYS - JOURNEE PORTES OUVERTES
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2025	MARCHE NORDIQUE - JOURNEE PORTES OUVERTES
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2025	RUN 2 K - JOURNEE PORTES OUVERTES
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2025	COURSE DES 4 SAISONS A AMIENS
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2025	LA GRANDE VADROUILLE A ABBEVILLE
SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025	KIDS RUN 2 A SAINT-BLIMONT
13 ET 14 SEPTEMBRE 2025	TRAIL DE LA COTE D'OPALE
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025	SAINT CATOUF A TOUFFREVILLE
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025	TRAIL DE LA BATAILLE D'ABBEVILLE
DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025	DEMI FINALE DES France 5 KMS A AMIENS
DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025	COURSE DES 3 VILLES SŒURS
SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2025	LA CORRIDA DE DIEPPE
DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2025	MARATHON BIERE FLANDRE FESTIVAL A BERGUES

NOS PARTENAIRES



LES PRINCIPALES COURSES A PIED/TRAILS/MARCHES

SAISON HIVERNALE DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2025

DATES	VILLE	COURSE	DISTANCE
LA RENTREE A L'ATHLETIC CLUB FRIVILLE			
DIMANCHE 7/09/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN STADE MUNICIPAL	RUN 2K CHALLENGE PAR EQUIPE Ouvert à tous - GRATUIT	
DIMANCHE 7/09/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN	DECOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE Ouvert à tous - GRATUIT	
SAMEDI 13/09/25	ST-BLIMONT (80)	KIDS RUN2 - Années 2013 à 2023	De 400m à 1400 m
SAMEDI 13/09/25	FOREST-L'ABBAYE (80)	LA LAURA RUN	11
DIMANCHE 14/09/25	TOUFFREVILLE (76)	LA SAINT CATOUF	10
DIMANCHE 14/09/25	ALBERT (80)	COURSES DU PAYS DU COQUELICOT	5/10/19/21
DIMANCHE 14/09/25	ABBEVILLE (80)	TRAIL DE LA BATAILLE D'ABBEVILLE	12/20
SAMEDI 20/09/25	BILLY-MONTIGNY (62)	MARCHE ATHLETIQUE (DES POUSSINS AUX JUNIORS)	De 1000 à 10000m
DIMANCHE 21/09/25	AMIENS (80)	5KM ET MILE D'AMIENS METROPOLE	5-1,609
DIMANCHE 21/09/25	CORBIE (80)	TRAIL DU VAL DE SOMME	17/26
DIMANCHE 21/09/25	LE TREPORT (76)	COURSES ET MARCHES DES 3 VILLES	5/10/21
SAMEDI 27/09/25	DIEPPE (76)	CORRIDA DE DIEPPE	7
DIMANCHE 28/09/25	CAMON (80)	LES VIRADES DE L'ESPOIR	5/10
LES 27 ET 28/09/25	ROUEN (76)	SEINE MARATHON ROUEN	5/10/21/42
DIMANCHE 28/09/25	BERGUES (59)	MARATHON BIÈRE FLANDRE FESTIVAL	13/21/42
SAMEDI 4/10/25	SAINT-VALERY (80)	LA MATELOTE	7/14
DIMANCHE 12/10/25	PARIS	20 KMS DE PARIS	20
DIMANCHE 19/10/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN MAIRIE FRIVILLE	FREEVILLE RUN - ouvert à tous - GRATUIT A partir des benjamins (12ans)	3/7/10
DIMANCHE 19/10/25	AMIENS (80)	MARATHON AMIENS ET SEMI VAL DE SOMME	42.2/21.1
DIMANCHE 2/11/25	AMIENS (80)	FINALE DES 4 SAISONS D'AUTOMNE	5/10
SAMEDI 29/11/25	NAMPS MAISNIL (80)	TRAIL DES ALLUMES	15
SAMEDI 6/12/25	ESTREES LES CRECY (80)	TRAIL LA MEDIEVALE	9/15
DIMANCHE 7/12/25	BOVES (80)	CORRIDA DE BOVES	5
SAMEDI 13/12/25	MERS	CORRIDA MERISOISE	4/8
DIMANCHE 21/12/25	ABBEVILLE (80)	CORRIDA D'ABBEVILLE	5
SAMEDI 27/12/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN	CORRID'ACF	5
DIMANCHE 29/03/26	FRIVILLE-ESCARBOTIN	5 ET 10 KMS DE FRIVILLE	5/10

NOS PARTENAIRES



LES PRINCIPAUX CROSS/KID ATHLE/COMPETITIONS ATHLE

SAISON HIVERNALE DE SEPTEMBRE A MARS 2026

LA RENTREE A L'ATHLETIC CLUB FRIVILLE

SAMEDI 6/09/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN STADE MUNICIPAL	KINDER JOY OF MOVING ATHLETIC'S DAYS Découverte de l'athlétisme de 14H à 17H organisée par l'ACF - ouvert à tous - GRATUIT
DIMANCHE 28/09/25	LIEVIN (62)	TOUR QUALIFICATIF COUPE DE France (course, relais, concours)
SAMEDI 4/10/25	AMIENS	COURSE SOLIDAIRE - ADAPEI AMIENS
DIMANCHE 5/10/25	LIEVIN (62)	TOUR QUALIFICATIF INTERCLUBS AVENIR
DIMANCHE 12/10/25	AMIENS	EQUIP ATHLE BENJAMINS ET MINIMES
MERCREDI 16/10/25		CROSS DES COLLEGES UNSS (pour info)
SAMEDI 18/10/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN	KID ATHLE ACF (BABYS - EVEILS - POUSSINS)
MARDI 11/11/25	LOUVIERS (27)	CROSS DU CARRINGTON
MERCREDI 12/11/25	ABBEVILLE	CROSS DU DISTRICT UNSS (pour info)
DIMANCHE 16/11/25	EPPEVILLE (80)	CROSS
DIMANCHE 23/11/25	PERONNE (80)	CROSS
MERCREDI 26/11/25	AMIENS OU ABBEVILLE	CROSS DEPARTEMENTAL UNSS (pour info)
SAMEDI 29/11/25	FRIVILLE-ESCARBOTIN	KID ATHLE ACF (BABYS - EVEILS - POUSSINS)
DIMANCHE 7/12/25	AMIENS	DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES BENJAMINS ET MINIMES
DIMANCHE 7/12/25	LIEVIN	OPEN LIGUE DES HAUTS DE FRANCE
MERCREDI 10/12/25	OISE (60)	CROSS ACADEMIQUE UNSS (pour info)
SAMEDI 13/12/25	CAMON	CROSS DES JEUNES
SAMEDI 20/12/25	AMIENS	CROSS DU PÈRE NOEL (BABYS - EVEILS - POUSSINS)
SAMEDI 20/12/25	LIEVIN	EPREUVES COMBINEES MARCHÉ - RELAIS - 4x1 TOUR
SAMEDI 10/01/26	AMIENS	DEPARTEMENTAUX CADETS A MASTERS
SAMEDI 10/01/26	FRIVILLE-ESCARBOTIN	CROSS CHALLENGE JEUNES (des babys aux cadets)
DIMANCHE 18/01/26	ABBEVILLE OU HAM	CROSS DEPARTEMENTAL
SAMEDI 24 et 25/01/26	LIEVIN	REGIONAUX EPREUVES COMBINEES ET MARCHÉ
DIMANCHE 25/01/26	AMIENS	DEPARTEMENTAUX LANCERS LONGS MINIMES A MASTERS
DIMANCHE 01/02/26	AMIENS	DEPARTEMENTAUX MINIMES
DIMANCHE 15/02/26	OISE (60)	CROSS REGIONAL
DIMANCHE 01/03/26	LIEVIN (62)	TOUR HIVERNAL EQUIP'ATHLE
DIMANCHE 8/03/26	AMIENS	DEPARTEMENTAUX BENJAMINS
SAMEDI 14/03/26	LIEVIN	REGIONAUX MINIMES
DIMANCHE 15/03/26	FRIVILLE-ESCARBOTIN	FINALE KID ATHLE (BABYS - EVEILS - POUSSINS)
DIMANCHE 22/03/26	AMIENS	DEPARTEMENTAUX POUSSINS
DIMANCHE 22/03/26	NOGENT S/OISE (60)	MATCH INTERDEPARTEMENTAL POUSSINS - BENJAMINS - MINIMES

VACANCES SCOLAIRES 2025-2026

**ZONE B / HAUTS-DE-FRANCE
(ACADÉMIES D'AMIENS & LILLE)**

Rentrée scolaire	lundi 1 ^{er} septembre 2025
Vacances de la Toussaint	du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025
Vacances de Noël	du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026
Vacances d'hiver	du samedi 14 février au lundi 2 mars 2026
Vacances de printemps	du samedi 11 avril au lundi 27 avril 2026
Pont de l'Ascension	du mercredi 13 mai après les cours au lundi 18 mai 2026
Grandes vacances	samedi 4 juillet 2026

**VACANCES SCOLAIRES
2025-2026**



Vie ma vie de HURDLER

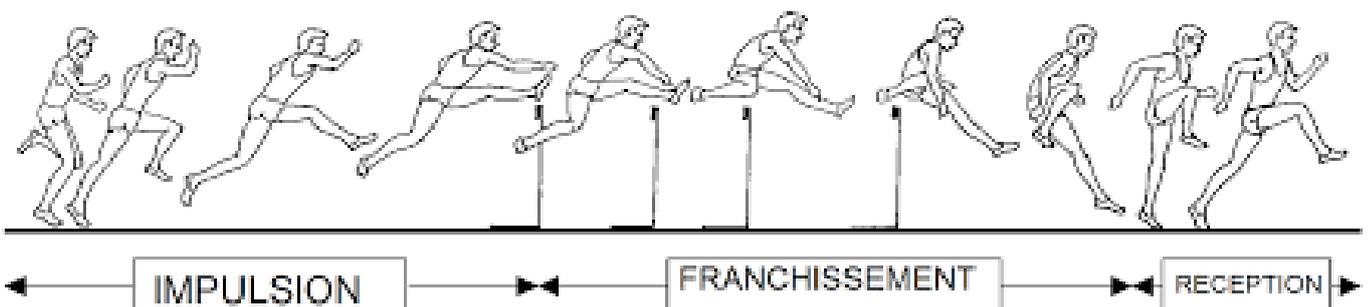
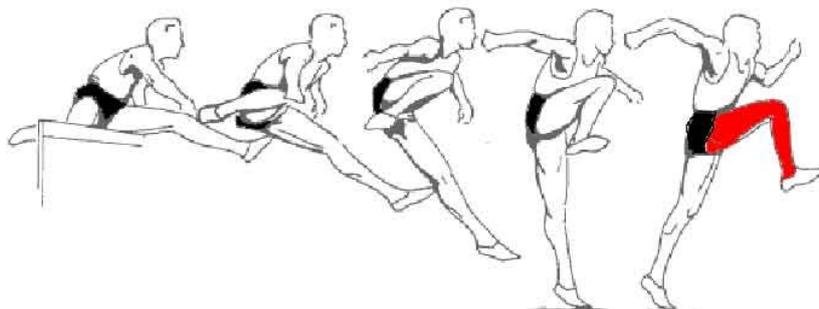
LES CONSEILS TECHNIQUES A RESPECTER POUR S'INITIER AUX HAIES

- ◆ Travailler énormément les gammes pour maîtriser la position du corps
- ◆ Répéter les gestes techniques pour enregistrer le mouvement
- ◆ Travailler l'aérobie pour tenir la course et les répétitions lors d'un championnat
- ◆ Avant 18 ans, le renforcement musculaire naturel (bondissements, abdos...), après 18 ans, le renforcement musculaire en salle de gymnastique

APPRENDRE A CONNAITRE SON CORPS...

- ◆ Réactions aux exercices (manque de sommeil, d'eau, de nourriture déséquilibrée)
- ◆ Les bienfaits des étirements
- ◆ Ne pas s'arrêter à la première douleur
- ◆ Être à l'écoute des signaux et prendre les bonnes décisions : les surpasser, prendre conseil auprès d'un médecin ou kiné.

Avoir le **genou haut** en réception active est la première intention à avoir pour bien franchir une haie



Vie ma vie de LANCER DE JAVELOT

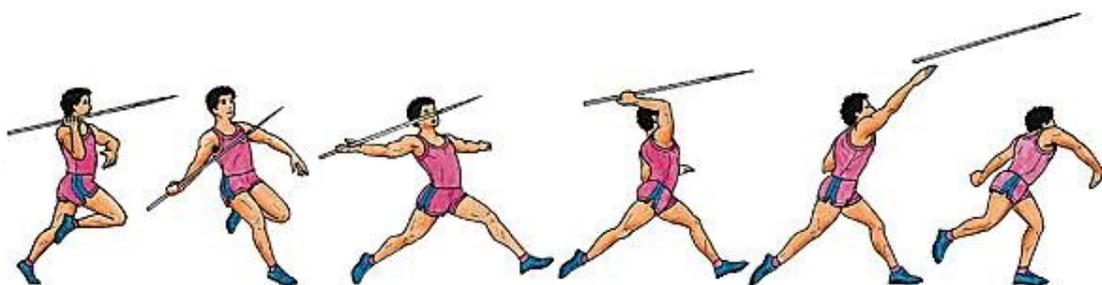
Un peu de précision : Il y a beaucoup de choses à savoir sur le javelot, et je ne vais pas tout développer ici, ce serait trop long mais j'aimerais que nos athlètes comprennent que pour avoir une bonne technique et pour avoir un bon lancer, il ne suffit pas d'enchaîner les jets mais il faut améliorer ses capacités physiques générales.

- ◆ Améliorer la force générale (flexion de jambes, lancer arrière, lancer avec médecine ball)
- ◆ Améliorer la qualité des appuis : courses variées sur plantes de pied, bassin fixé, buste droit soit de face, soit de profil
- ◆ Améliorer la vitesse de course : course de courte distance à plus de vitesse, départ arrêté et départ lancé : 30 à 50m, sans et avec javelot, buste face avant et buste face à droite, haut du corps et javelot placé.

La technique de lancer du javelot se subdivise en sept phases :

- ⇒ La course préparatoire
- ⇒ Le ramené du javelot en arrière
- ⇒ La course de profil
- ⇒ La foulée d'impulsion
- ⇒ La foulée de blocage
- ⇒ Le lancer
- ⇒ Le rattrapé
- ⇒ Une fois le lancer de l'engin terminé, l'athlète doit s'arrêter afin de ne pas aller au-delà de la zone promise
- ⇒ Tenue du javelot

En résumé, je dirais que les qualités physiques et environnementales du lancer de javelot sont : la vitesse, la force, l'endurance, la souplesse et la coordination. Mais la technique, l'environnement et l'aspect psychologique contribuent également à la performance. Ils sont à la base de toutes les aptitudes motrices spécifiques.



Vie ma vie de CROSSMAN ou CROSSWOMAN

Le CROSS COUNTRY : l'école de toutes les courses

Pour les plus jeunes, ceux qui sont **en primaire**, en école d'athlétisme, la notion de compétition est absente. C'est tout l'intérêt des cross où il faut courir une distance pendant 6 à 8 minutes. L'enfant se confronte à lui-même, à ce qu'il est capable de faire. Il n'est pas jugé par un classement par rapport aux autres. Il va faire le maximum de tours en tenant compte de ce qu'il peut faire, de ses capacités. Pour lui, il saura qu'il est capable de faire 6 tours. La prochaine fois, il essaiera de faire plus. C'est quelque chose qu'il va garder en lui. Ainsi, il peut mesurer sa progression. C'est plus important qu'un classement. Cela évite le découragement, car il se récompense lui-même. » **En somme, le jeune crossman est dans ce qu'il est capable de faire et non pas ce qu'il peut faire par rapport aux autres.** En FFA, on prépare les enfants sur des KID CROSS : Les enfants peuvent courir une distance ou peuvent courir en durée pendant 6-8 ou 10 minutes dans le cadre d'une **animation ludique de découverte du cross** avec un temps de pause pour un lancer. Le Kid Cross est une animation et peut si le club le souhaite réaliser un classement individuel. **Au collège ou au lycée**, le cross occupe également une place importante. Organisé à l'initiative des associations du sport scolaire telles que UNSS et l'UGSEL, cette course offre aux élèves de nombreux niveaux de compétition, allant du local au district jusqu'au national.

La saison de cross : discipline à part entière, elle ouvre plusieurs perspectives sur l'ensemble de l'année athlétique. Le cross est aussi un excellent moyen de préparation et un bel exemple d'éducation.

Le cross, ce n'est pas seulement l'occasion de chausser les pointes et se « battre » dans la boue. C'est aussi, et surtout, tout un organigramme de préparation physique (générale, orientée et spécifique) destiné à préparer le corps pour le premier chrono du printemps. « Le cross, c'est aussi l'école du courage... »

Le contenu reste inchangé. Le programme de l'athlète pour progresser doit toujours être composé de séances de VMA, côtes, séances au seuil, fartleks (phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie) et footings, dont footings actifs.

La grande différence entre un cross et une course sur route, c'est la nature du terrain, souple. Courir dans de l'herbe, ce n'est pas courir sur la route. Pour mieux l'appréhender, le coureur peut s'entraîner spécifiquement sur ce sol-là. Footings et fartleks peuvent être effectués sur terrains variés et vallonnés.

De plus, le cross est une occasion pour chacun de faire preuve de dépassement de soi. Les courses demandent un effort intense et une volonté constante pour atteindre ses objectifs personnels.

Le « cross-country » est en quelque sorte une école de la course à pied où l'ensemble des pratiquants se rencontrent (pistards, routards, traileurs, triathlètes...). Les confrontations y sont donc riches avec un niveau plutôt relevé.

L'appui est plus long sur un sol mou que sur un sol dur. "Donc forcément il faut une qualité musculaire et physique encore plus forte." D'où l'importance de travailler ses appuis et travailler côtes, appuis et renforcement musculaire : Qui n'a jamais vu un cross très boueux ? Pour sortir son pied de là, le coureur nécessite une certaine force. Sa foulée doit être réactive, sa pose de pied efficiente. Il est donc recommandé de renforcer ses muscles (chaise, gainage) et travailler ses appuis par quelques exercices spécifiques. "Il faut être relativement plus puissant en cross."

De la même manière, qui dit cross, dit très souvent relances et côtes. Avec plusieurs boucles à effectuer, elles reviennent à diverses reprises. "Il faut donc travailler spécifiquement les côtes, soit enchaîner les montées et descentes d'une côte précise ou soit inclure des côtes dans ses sorties. Elles peuvent être remplacées par des montées d'escaliers.

"L'athlète peut perdre 20 à 30 secondes au 1 000 m par rapport à une allure de route. À l'entraînement, les allures doivent donc être adaptées aux allures de course, en étant légèrement au-dessus et en dessous. » Pas question de lever totalement le pied. Mais « il vaut mieux faire une séance plus longue plutôt qu'une séance plus rapide."

« Les enfants et les adultes qui font du cross sont pugnaces et bagarreurs sur les autres épreuves qui sont importantes pour eux. Et on sait que dans tous les sports, à un moment donné, si le mental n'est pas là, tu ne feras jamais rien. La différence se fait toujours à la fin. Si deux personnes ont un niveau physique égal, c'est le mental qui fera la différence. »

« Le cross, c'est l'école de la course à pied, mais aussi du courage, surtout pour les enfants. Lorsqu'il ne fait pas très beau et qu'ils sortent quand même pour courir, tu t'aperçois que le sport est une valeur pour certains d'entre eux. Alors que d'autres restent devant leur console de jeux... »

« Le cross permet de rester en connexion avec la compétition... »

« Que tu aimes le sprint, la perche ou le javelot, lorsque tu es benjamin, tu peux faire du cross, car cela va développer tes qualités de VMA, de puissance et de combativité qui te serviront ensuite lorsque tu auras fait le choix de ta spécialité. On devrait dire à tous les benjamins et les minimes de faire du cross, au lieu de faire uniquement que de la salle. Le cross, c'est aussi une belle école de la vie. »

3 - 5 Bonnes raisons de se mettre au cross

Vous hésitez entre **enchaîner les cross** cet hiver ou faire une bonne coupure jusqu'aux prochaines courses en salle ou sur route ? Voici nos meilleures raisons de choisir la première option :

1. le cross permet de casser la routine des chemins de bitume ;
2. il développe la puissance de la **filière aérobie**, qui correspond aux **efforts d'endurance** d'une durée prolongée.
3. il aide à travailler la **dynamique de la foulée** et du pied : savoir changer sa foulée, plus petite pour les montées, plus longue sur le plat, relâchée dans les descentes ;
4. il développe la force mentale en obligeant à avoir la hargne pour aller jusqu'au bout en occultant la douleur ;
5. il permet de **reculer le seuil lactique** et donc le moment où la fatigue survient.

Comment se préparer aux spécificités du cross ?

La **préparation au cross** se découpe en 4 phases :

- une phase de **développement foncier et musculaire**
- une phase de **pré-compétition**
- une phase de **compétition**
- une phase de **régénération**



Devenez Bénévoles

Envie de



Partager

Accompagner

S'investir

Défendre

Rejoignez
nous



Friville-Escarbotin

De nombreux projets de développement pour l'Athlétic Club

L'assemblée générale de l'Athlétic Club de Friville (ACF) a rassemblé les acteurs de ce club d'athlétisme, mais aussi les parents des jeunes sportifs, et les acteurs qui contribuent à son fonctionnement financier (député, conseiller général, président comité départemental FFA et secrétaire général de la ligue Hauts-de-France), soulignant les nombreux projets pour le développement de l'athlétisme à Friville-Escarbotin. Fort de 238 adhérents dont 226 pour la FFA (fédération française athlétisme) et 12 pour le sport adapté, le club vise les 300 licenciés avec la nouvelle piste d'athlétisme au stade municipal pour 2027, qui permettra de recevoir des meetings. L'encadrement entre l'administratif et le sport représente pour une an-

née 5000 heures de bénévolat. Ces projets passeront par la multiplication des interventions avec l'USEP dans les écoles, la formation pour la compétence des éducateurs, la remise à niveau de l'équipement sportif, augmentation des actions locales comme la création du Free'ville Run le 19 octobre prochain, relancer les cross jeunes, tenir à jour le nouveau site web (www.acfriville.fr), les journées spécifiques avec la section de sport adapté... L'ACF, c'est aussi un partenariat réussi avec le collège de Gamaches, un sport qui n'est pas que de la compétition, une saison exceptionnelle dans les résultats avec de nombreux podiums tant régionaux que nationaux. ●

Contact club : 06 89 86 59 44.

ML005.

LE COURRIER PICARD