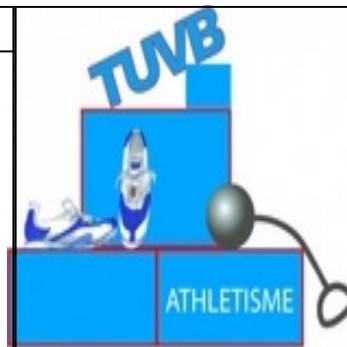


## LE MAGAZINE DU CLUB TRAIT D'UNION DE VERRIERES LE BUISSON

Au club d'athlétisme vous pouvez pratiquer toutes les disciplines de l'athlétisme: **la course, la marche, les sauts et les lancers** grâce aux plans d'entraînements des différents entraîneurs .

Vous pouvez également bénéficier d'un entraînement aux **trails** et pratiquer une **gymnastique d'entretien** avec musculation ainsi que la **marche nordique** (avec bâtons ) encadré par un coach qui vous donnera des conseils adaptés à votre niveau .



Départ du 100m aux inter-clubs



Le stand TUVB au inter-club de Longjumeau



Épreuve de marche aux inter-clubs

## BREVES

-le TUVB se classe 3<sup>ème</sup> de l'essonne aux inter clubs de Longjumeau le 1er mai

-participation du TUVB à la Champe-noise autour de Jean Régis .

-le TUVB présent au forum des associations de Igny le 5 sept et à celui de Verrières le 12 sept

-le 12 septembre :  
Stage de marche au stade Desnos de verrières

le 13 décembre aura lieu le cross de Verrières le Buisson

-- les inscriptions au club ont commencé le 1er sept

## EDITO

C'est l'heure de la rentrée et des bonnes résolutions pour l'année. Etre en forme et le rester est au cœur des préoccupations de tous, que ce soit pour conserver ou améliorer des performances en athlétisme acquises au fil du temps ou pour commencer un entraînement sportif , rien de tel que d'être en groupe au sein d'un club sportif.

C'est aussi le moyen de partager tout simplement un même entraînement pour se défouler du stress quotidien pour s'arrêter de fumer par exemple ou pour perdre du poids en ayant une bonne hygiène de vie.

Le journal ATHLEMAG est là pour vous informer des différentes épreuves auxquelles participent les athlètes, des résultats obtenus, du calendrier sportif des témoignages sur la vie des athlètes. et encore davantage ....

Souhaitons que ce 2<sup>ème</sup> numéro du journal vous donne l'envie de nous rejoindre sur la piste ou les sentiers

Le comité de rédaction

## TOUS ENSEMBLE A LA CHAMPENOISE



C'est une sortie club particulièrement réussie pour cette course sympathique et conviviale en pleine champagne où tous les coureurs se déguisent pour faire la fête .



Nous avons voulu cette sortie en l'honneur de Jean Régis athlète du club atteint d'une maladie de Charcot qui se déplace maintenant en fauteuil roulant . Qu'à cela ne tienne c'est muni d'un dossard et dans une goélette qu'il a parcouru les chemins des villages champenois avec les autres lurons et luronnnes de la fête.

L'équipe TUVB au complet autour de Jean Régis



Après la parade, c'est une ronde qui réunit les coccinelles, les curés avec les bigoudènes, les sumos et autres sortes d'énergumènes sortis dont ne sait où. Les TUVB eux étaient bien colorés avec leurs tahitiens et tahitiennes leur Pépito au joli chapeau , sans oublier les cow girls armées jusqu'aux dents protégeant notre belle Pocahontas venue spécialement du sud pour se joindre au groupe .



Il n'y avait pas de performances l'essentiel étant d'arriver et de se retrouver ensemble à partager les bulles de champagne offert à chaque ravitaillement Il ne faisait pas très beau mais le soleil était dans les coeurs : que de rires et de larmes d'émotion partagés



La course vécue par Jean Régis :

« j'ai été gentiment transporté de bonheur sur mon petit nuage, chaloupé parmi cette foule en liesse à travers un ravissant paysage bucolique »

### L'AUTRE COTE DE LA BARRIERE : une expérience de juge arbitre par LOU

Pour les inter-club , j'ai eu la chance d'être juge assistante à l'épreuve du triple saut J'ai pu ainsi voir les différentes tâches et rôles d'un juges..Personnellement , je l'ai vécu un peu comme un « ratisseur »c'est-à-dire une personne qui appelle les athlètes, et note leurs performances.

Il y en a 2 ou 3 autres qui mesurent les sauts . J'ai ainsi vu sauter les cadets, les juniors puis les espoirs .

De plus pour les mesures on utilise des planches à 7 puis 9 et à 11 et 13 m pour servir de repères .

Le choix de la planche est très important au triple saut, car il faut bien évaluer . En effet si on prend pour repère la planche à 11m et que nous sommes débutants , ça ne pourra pas marcher .

Finalement j'ai bien aimé cette expérience de juge et si on me demandait de recommencer , je le ferais même sur une autre épreuve .



## HORAIRES ET LIEUX D'ENTRAINEMENT

Les entrainements ont lieu au

**stade Robert Desnos**

1 Rue Marius Hué

91370 VERRIERES LE BUISSON

01 69 53 78 00

**Jeunes**

Enfants de moins de 11ans:  
Mercredi de 17 à 19 h

**Adolescents** de moins de 15 ans  
Mercredi de 17h30 à 19h  
Vendredi de 18h30 à 20h30

**Adultes**

Mardi de 18h30 à 20h30  
Jeudi de 18h30 à 20h30

Pour les **traileurs** rendez vous au stade le jeudi



## PORTRAITS DE TRAILEURS



### I-POURQUOI PRATIQUEZ VOUS LE TRAIL ?

-pour la nature et les paysages  
«marre de la piste et de la route , la nature ça a du bon ...»Marc  
-pour la liberté  
«l'envie de courir sans contraintes, de partir à l'aventure...sac à dos sur les épaules ...et on trace «  
-pour la convivialité  
«rencontre au club avec les copains...devenus amis avec lesquels j'allais connaître mes plus grands moments de course «

Marc ,Olive 1er et 2è à dte au trail de Jouy

### II-ETES VOUS PASSES PAR LA COURSE SUR ROUTE

« je ne suis jamais passé par la route ...je suis un grand débutant, avant j'ai fait 20 ans de foot et je n'avais pas envie de me retrouver dans un nouveau club » Laurent  
« oui , sur des 10 kms, des semis, puis des marathons » Marc  
« le passage par la route est quasi obligatoire , car c'est sans doute la manière la plus naturelle et la plus abordable pour commencer à courir »Olivier



Laurent 2è à dte au trail de Mauvezin avec tous les autres traileurs

### III-COMMENT SE PASSE VOS ENTRAINEMENTS ET A QUEL RYTHME ?

« 2 à 3 fois par semaine » pour Laurent, parfois plus pour les autres  
avec de la VMA et des côtes ( celle des gâtines à Verrières ), en montagne ou en forêt pour tous .

### IV- QUELS SONT VOS PROJETS ?

« faire des trails plus longs que 20kms et pouvoir passer sur des trails d'hommes » Laurent  
« cette année l'EUT l'Endurance Ultra Templier qui a lieu tous les 5 ans, un gros morceau de 120 kms pour 500m de dénivelé « » Olivier  
« la TDS de 105 kms avec 6500m de dénivelé « » Marc

## UN COACH ATHLE SANTE

Un coach athlé pour votre forme et votre santé est un professionnel diplômé d'état qui vous propose plusieurs activités sportives en groupe.

- La marche nordique avec des bâtons . Elle sollicite l'ensemble des chaînes musculaires , fait travailler aussi le haut du corps et sa pratique est douce pour les articulations
- La remise en forme avec un travail de posture et de respiration tenant compte des particularités de chacun
- La condition physique avec du renforcement musculaire adapté à tous les niveaux
- L'accompagnement running pour arrêter de courir seul avec des conseils et des plans d'entraînement pour tous niveaux sans pour cela faire de la compétition

Vous souhaitez

- Perdre du poids ou affiner votre silhouette
- Arrêter de courir seul et rencontrer d'autres sportifs
- Lutter contre la sédentarité pour entretenir votre forme et votre santé
- Préparer un examen sportif ou une compétition

Cette année il n'y en a pas au club , mais si vous êtes intéressé, il est possible de faire une demande

Appelez la section athlétisme au 06 32 66 39 17 pour vous inscrire .  
Ou contactez nous à [tuvb.athletisme@wanadoo.fr](mailto:tuvb.athletisme@wanadoo.fr)



## UNE RECETTE POUR SPORTIF

Voici la recette du cake à la banane :

Mélanger 150g de farine avec 160g de sucre et 2 c à café de levure

Ajouter au mélange

- 1/2 c à café de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 1 c à café de cannelle
- 1 c à café de vanille

Écraser 3 bananes avec 85g de beurre avec le contenu de 2 c à soupe de lait

Battre au mixeur pendant 2 min

Ajouter 2 oeufs entiers et 100g de farine .

On peut y ajouter 40g de noix concassées e (ou) des raisins secs trempés au préalable dans du rhum.



Avant un entraînement ou une compétition il est important d'avoir un gâteau énergétique qu'on peut manger une heure avant la course sans souci de provoquer une gêne digestive .Sinon il faut manger au moins 3 h avant .

PROCHAINE RECETTE :

Le pain d'épice pour sportif dégusté à la Champenoise À suivre dans le prochain numéro .....

## LES INSCRIPTIONS

Elles auront lieu le 1er septembre au stade Robert Desnos

Se munir d'une photocopie de la carte d'identité et d'un certificat médical comportant impérativement la mention du médecin :  
« j'autorise Mr ou Mme X à pratiquer l'athlétisme en compétition »

Pour tout renseignement vous pouvez joindre :  
Zoé FIRMIN au 06 87 47 03 ou 01 60 11 84 41

## LE TRAIT D'UNION DE VERRIERES LE BUISSON

Le Trait d'Union de Verrières le Buisson est une association loi de 1901 qui a plus de 60 ans d'existence. L'association compte près de 20 sections sportives et artistiques dont le TUVB Athlétisme.. La section TUVB Athlétisme a été créé en 1972. .

Président :Ai`ssa Chettouh

Secrétaire général :José Combes

Vice Président : Claire Firmin

Secrétaire adultes : Mireille Florentin

Trésorier: Dominique Kraut

Secrétaire enfants :Cécile Mandengue-Ebolle

Membres du bureau

Brigitte Nicaise, Marie Claude Régnier, Jeannine Marcerou, Elizabeth Gendillou, Jean Luc Poisson, Dominique Kraut

Entraîneurs

Salomon Ichoung-Thoe, Clémence Cassier, Julien Rilcy, Francis Mbalanda Mel,, Julien Fontana, :Andréi Kapusta, Philippe Pelissier

L'essentiel n'est pas de gagner , mais de participer  
P DE COUBERTIN



Retrouvez nous sur le web:  
<http://tuvbathle.fr>