

# USMM ATHLÉTISME

Bulletin d'information de la section Athlétisme de l'USMM

Nouvelle édition N°5 - septembre 2013

## ÉDITORIAL



Tu veux Courir, Sauter, Lancer ?

Viens faire de l'Athlétisme avec l'USM Malakoff, tu vas t'éclater !

Le club propose des entraînements pour tous ceux qui souhaitent pratiquer de l'athlétisme en initiation, en découverte, en loisir, ou en compétition.

Diverses groupes d'entraînements sont proposées afin que chacun avec ses moyens, puisse s'exprimer et s'épanouir au sein de notre structure.

Si tu veux, pour te décider, nous te proposons 2 séances d'essai au terme desquelles si cela te plaît, tu devras rapporter ton dossier d'inscription complet pour continuer.

Les compétitions ont lieu en général les samedis ou dimanches. Le calendrier sera fourni dès qu'il sera arrêté et un rappel écrit ou par mail sera fait avant chaque compétition.

Les déplacements ont lieu en car ou en voiture selon le nombre d'athlètes et le lieu de compétition.

Afin d'organiser les déplacements, la présence des athlètes aux compétitions doit être confirmée le mercredi.

Hervé Meraville  
Président de la section athlétisme



SAISON 2013-2014

La reprise des entraînements aura lieu le mardi 3 septembre à 18 heures 30 au stade Marcel Cerdan pour les catégories benjamins, minimes, cadets, etc.

Reprise à 14 heures le mercredi 11 septembre pour l'éveil athlétique (enfants nés de 2005 à 2007), et à 17 heures 30 pour les poussins (enfants nés en 2003 et 2004).

A partir du 3 septembre, il sera possible de s'inscrire où se réinscrire tous les mardis de 18 heures 30 à 20 heures au stade Marcel Cerdan bd de Stalingrad à Malakoff.

Pièces à fournir pour l'inscription :

- Le bulletin d'adhésion à l'USMM
- Un certificat médical portant la mention "apte à la pratique de l'athlétisme en compétition"
- Un chèque du montant de la cotisation.

Pour une bonne pratique des différentes activités, il est nécessaire de s'équiper d'une paire de running, d'un short, d'un tee-shirt et pour l'hiver, d'un survêtement et d'un coupe vent.

**Période d'essai : 2 entraînements**

Gérald Lombion

### Montant des cotisations 2013 - 2014 \*

Catégories	Nés entre	1 <sup>ère</sup> adhésion	Renouvellement
Éveil athlétique et poussins	2003 et 2007	100 euros	90 euros
Benjamins et minimes	1999 et 2002	115 euros	95 euros
Cadets	1997 et 1998	135 euros	115 euros
Juniors, séniors et vétérans	1996 et avant	160 euros	140 euros

Loisirs	Toutes catégories	100 euros	90 euros
---------	-------------------	-----------	----------

\* Pour les nouveaux adhérents, est inclus dans le montant de la cotisation, 10 euros pour le tee-shirt des Éveil athlétique, Poussins et loisirs et 20 euros pour le maillot du club pour les autres catégories.  
Rappel : le maillot du club est obligatoire pour les compétitions FFA.

### Entraînements

Jours	Horaires	Catégories	Niveaux
Mardi	18:30 - 20:30	Benjamins et plus	Tous niveaux
Mercredi	14:00 - 15:30	Éveil athlétique	
	17:30 - 19:00	Poussins	
	18:00 - 20:00	Seniors / Vétérans	Piste réservée
Jeudi	18:30 - 20:30	Benjamins et plus	Tous niveaux
Vendredi	18:00 - 20:00	Benjamins et plus	Lancers tous niveaux
Samedi	10:00 - 12:00	Seniors / Vétérans	Musculation* tous niveaux
Dimanche	10:00 - 12:00	Seniors / Vétérans	Piste réservée

Lieux : Stade Marcel Cerdan - Bd Stalingrad 92230 Malakoff - M° ligne 13 - Malakoff - Étienne Dolet - Bus 191 - rpt Henri Barbusse  
\* sauf Musculation : Stade Lénine - 20 avenue Jules Ferry 92230 Malakoff - M° ligne 13 - Malakoff - Plateau de Vanves





# 40es Foulées de Malakoff

## Appel aux bénévoles

Les 40es Foulées de Malakoff se dérouleront le samedi 1<sup>er</sup> février 2014. Afin d'assurer la pérennisation de cette manifestation sportive de course à pied la plus ancienne des Hauts-de-Seine, nous faisons appel aux bénévoles. Cet appel est ouvert à toutes et tous, Malakoffiots ou non, coureurs à pieds ou non, licencié USMM, ou non...

Être bénévole, c'est passer un samedi inoubliable, se clôturant par un moment festif afin d'échanger nos impressions et repartir avec un objet COLLECTOR créé uniquement à l'attention des bénévoles.

**Si cette aventure tente, vous ou un de vos proche, écrivez nous :** [usmm.athletisme@laposte.net](mailto:usmm.athletisme@laposte.net) ou USMM Athlétisme 37 rue Eugène Varlin 92240 Malakoff



## Les Interclubs

Pour la prochaine saison, et pour développer la convivialité entre les groupes d'entraînement avant les interclubs, il est prévu d'organiser comme cette année, un stage durant les vacances de printemps dans le sud du Portugal.

Pour briller aux interclubs et, pourquoi pas, se rapprocher de la montée en régionale (31540 points en 2013), des séances spécifiques pour l'initiation et le perfectionnement aux lancers seront organisées le mercredi et le vendredi.

Hervé Meraville

Résultats de l'USMM depuis que les interclubs sont mixtes.

Date	Lieu	Résultats
28/04/2007	Plessis-Robinson - Départemental 92	30480
20/05/2007	Coulommiers	27416
04/05/2008	Palaiseau - Poule régionale	23322
17/05/2008	Versailles	30703
25/04/2009	Plessis-Robinson - Départemental 92	30255
18/05/2009	Maison-Laffite	29970
09/05/2010	Montreuil - Poule régionale	25390
22/05/2010	Noisy-le-Grand	28858
07/05/2011	Thiais - Poule régionale	24271
22/05/2011	Versailles	28463
01/05/2012	Antony - Départemental 92	30226
20/05/2012	Versailles	30291
27/04/2013	Palaiseau - Poule régionale	28995
19/05/2013	Conflans-Sainte-Honorine	30858

## Alors on lance...



### Poids, disque, marteau ou javelot.

Pour les athlètes de la section qui le désirent, vous pouvez vous familiariser aux lancers sous la direction d'un entraîneur du Stade Français.

Le vendredi de 18 à 20 heures  
Stade Marcel Cerdan à Malakoff



Bulletin d'information édité par USMM section Athlétisme  
37 rue Eugène Varlin 92240 Malakoff  
Directeur de la publication : Hervé Meraville  
Secrétaire de rédaction : Jessica Cheval  
Conception graphique : Gérald Lombion *artwork by* GLO  
Photos : Jimmy Aubin, Daniel Geneste, Pascal Langlet  
Ont collaboré à ce numéro : Arlindo Dos Santos, Jean-Jacques Jacquet, Hervé Meraville

Imprimé par nos soins - © 2013 USMM section Athlétisme

## La Photo du Mois



... Merci à vous d'avoir choisi cette photo.

D'abord coureur de 10 km, puis demi-fondeur, ensuite sprinteur, voilà maintenant que j'essaie le saut à la perche.

Quand je suis arrivé au club il y a 12 ans, je cherchais un loisir. J'ai trouvé bien plus; des athlètes de tous horizons avec qui je passe toujours de bons moments, des entraîneurs compétents, passionnés, qui s'investissent et qui sont toujours à l'écoute.

Échanger ma licence USMM athlétisme contre un abonnement dans une salle de sport pour courir sur un tapis? Non, sans façon!

Arlindo Dos Santos

*NDLR : aux 2 tours des Interclubs, Arlindo a rapporté pour le club : 137 pts au saut à la perche. Bravo.*

## Nos Entraîneurs

- Jeunes / Sprint : **Gérad Foretz**
- Sprint : **Christiane Prajet**
- Demi-fond : **Cosimo Detotero, Olivier Gaillard**



## Dates à retenir ●●● Par Jean-Jacques Jacquet

- **SURESNES** 15 septembre ■ **PARIS VERSAILLES** 29 septembre
- **CORRIDA DES VENDANGES** 29 septembre ■ **SEMI DE BOULOGNE** 17 novembre
- **8 et 16km de GARCHES** 24 novembre ■ **FOULÉE DE CHATENAY** 1<sup>er</sup> décembre
- **CORRIDA DE THIAIS** 1<sup>er</sup> décembre ■ **CORRIDA D'ISSY** 15 décembre
- **CORRIDA DE HOUILLES** 29 décembre ■ **FOULÉES DE MALAKOFF** 1<sup>er</sup> février 2014

USMM section Athlétisme  
Composition du bureau - Saison 2013-2014

Hervé Meraville Président, Gille Bonnery Trésorier, Gérald Lombion Secrétaire  
Jean-Jacques Jacquet Trésorier-adjoint, Pascal Langlet Secrétaire-adjoint, Michèle Millo Secrétaire-adjointe  
Jessica Cheval, Kamel Si Bachir et Marc Simon Membres du bureau

[www.usmm.fr](http://www.usmm.fr) - [www.facebook.com/usmmalakoff.athletisme](http://www.facebook.com/usmmalakoff.athletisme) - courriel : [usmm.athletisme@laposte.net](mailto:usmm.athletisme@laposte.net)

**Vous pouvez rencontrer des membres du bureau, le mardi et le jeudi, au stade Marcel Cerdan aux heures d'entraînement.**

