

SAISON 2025 - 2026
LA FOULÉE DU MOIS D'OCTOBRE

FÉCHAIN ATHLÉTIQUE
CLUB



F.A.C INFOS



*Suivons le mois d'octobre
de nos athlètes*



HALLOWEEN

ILS SE MOBILISENT



Octobre rose et le sport

Chaque année le mois d'octobre est destiné au cancer du sein. Octobre rose est une campagne organisée afin de sensibiliser au cancer du sein, encourager le dépistage et soutenir la recherche médicale.

Quel est le rôle du sport ? selon l'étude ComPARE, 4 cancers sur 10 pourraient être prévenus par des modifications des habitudes de vie quotidienne, dont l'activité physique.

Le sport joue également un rôle durant l'après cancer, cela permet aux personnes ayant été atteinte de ce cancer de reprendre une activité régulière, prendre l'air, rencontrer de nouvelles personnes et surtout reprendre confiance en soi.

Comme on le dit si simplement, il vaut mieux prévenir que guérir, cependant il n'est pas simple de prendre rendez vous afin de consulter un spécialiste : nous n'avons pas le temps, nous pensons que ça ne nous arrivera pas ou alors nous appréhendons les résultats. Cela reste avant tout une étape à passer et surtout un rendez vous à noter sur son agenda.

En France: **60%** des cancers du sein sont détectés à un stade précoce et **7,3%** le sont à un stade métastatiques
20 000 cancers du sein pourraient être évités chaque année

61 214 nouveaux cas en 2023

(via le site Ligue Contre Le Cancer)

Le mois octobre rose est un mois dans le but de rappeler l'importance du dépistage ainsi que de la solidarité, des associations, entreprises se rassemblent afin de faire avancer la cause, en discuter pour briser les tabous. Nous pouvons féliciter nos athlètes, entraîneurs et le Président qui se sont réunis en rose pour une séance afin de montrer leur soutien, un simple geste qui veut dire beaucoup pour les personnes atteintes de ce cancer.

Merci



SAISON 2025 - 2026

LA FOULÉE DU MOIS D'OCTOBRE

RÉSULTATS

Marchiennes

Hommes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
BELOTTI Hugo	10 Km Route / de Marchien	85. (8) 35'43" (35'40")		531	R2	ESM/06	12/10
VANDEVILLE Hugo	1/2 Marathon / de Marchie	49. (1) 1h20'18" (1h20'11")		510	R3	ESM/04	12/10
ALEO Guillaume	1/2 Marathon / de Marchie	100. (16) 1h25'21" (1h25'15")		386	R6	MOM/88	12/10
CHARLET Julien	1/2 Marathon / de Marchie	64. (15) 1h21'31" (1h21'29")		478	R4	M1M/85	12/10
DERVAUX Benjamin	1/2 Marathon / de Marchie	237. (26) 1h32'41" (1h32'34")		236	D2	M2M/77	12/10
VAN HAESEBROECK Martin	1/2 Marathon / de Marchie	82. (10) 1h23'04" (1h22'59")		440	R5	M2M/80	12/10
DELLEMOTTE David	1/2 Marathon / de Marchie	784. (71) 1h54'27" (1h53'42")		7	D7	M3M/74	12/10
BOURDET Daniel	10 Km Route / de Marchien	127. (1) 37'32" (37'26") qi		422	R5	M5M/64	12/10
JASPART Pascal	10 Km Route / de Marchien	483. (11) 50'22" (50'05")		8	D8	M5M/62	12/10

Femmes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
VAN HAESEBROECK Coline	10 Km Route / de Marchien	480. (4) 50'19" (50'11")		375	D4	ESF/06	12/10
SYDORAK Marine	1/2 Marathon / de Marchie	504. (8) 1h44'14" (1h44'10") qi		536	D1	M0F/89	12/10
VAN HAESEBROECK Ophelie	10 Km Route / de Marchien	632. (18) 55'35" (55'01")		232	D6	M2F/79	12/10
KURASINSKI Valerie	1/2 Marathon / de Marchie	910. (7) 1h58'17" (1h57'36")		355	D5	M3F/73	12/10
MANTELE Nadege	10 Km Route / de Marchien	648. (19) 56'36" (56'02")		208	D7	M3F/74	12/10

Trail de Pipi Malo

sur 5,6 km :

55057FRA SECRET Timeo	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeCAH	400:22:28
125083FRA CARRE Olivier	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM5H	100:23:40
165054FRA DELLEMOTTE David	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM3H	2 00:25:18
215133FRA SECRET Gregory	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM2H	400:26:53
255104FRA PORTENARD Salome	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	FemmeCAF	100:27:50
265107FRA LEFEBVRE Nicolas	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM0H	200:28:04
315055FRA JASPART Pascal	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM5H	200:28:53
325103FRA DELEAU-ROBERT Lina	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	FemmeJUF	100:29:00
345056FRA CHARLET Sylvain	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeM6H	100:29:10

sur 2,4 km :

132011FRA BODART Liam	S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB	HommeMIH	800:09:25
-----------------------	-----------------------------	----------	-----------

sur 1,2 km :

7.	1016	FRANCE	WALLART Martin	Homme	POH	6	0:06:18	+0:48	0:06:18	11,43
8.	1017	FRANCE	POT Timeo	Homme	POH	7	0:06:19	+0:49	0:06:19	11,40

5 km France Fréjus : Martin et Hugo Vandeville- 26 octobre

VANDEVILLE Hugo	5 Km Route / U23 Hommes /	158. (158) 17'33" (17'30")	R5	ESM/04	26/10
VAN HAESEBROECK Martin	5 Km Route / Masters Homm	207. (67) 18'54" (18'52")	D3	M2M/80	26/10

Félicitations à tous nos athlètes pour leurs performances remarquables ! 🎉

🌞 Le semi de Vincennes (1h16'30) de Guillaume Meschino qui prépare le marathon de Florence

Maxime Lefebvre sur le 10 km de Tourcoing (19 octobre) : 521. LEFEBVRE Maxime M (466) MOM (54) S/L FECHAIN ATHLETIQUE CLUB en 48:55

De belles performances qui reflètent le travail, l'engagement et la passion de nos athlètes. Le FAC avance fort ! 🌞

INFOS COURSES



A vos agendas les athlètes



09 nov : L'anzinoise, La Course Solidaire - ANZIN - 059 - H/F - REGIONAL

16 nov: Cross d'Aniche

21 nov : Course nocturne contre les violences faites aux femmes — 5 / 10 km - LILLE - 059 - H/F

23 nov : Cross de la SENSÉE

NOS LICENCIÉS



EFFECTIF SAISON 2026

Catégorie	Masculin	Féminin	Total
U7	6	5	11
U10	10	4	14
U12	5	2	7
U14	0	3	3
U16	2	3	5
U18	1	1	2
U20	0	1	1
U23	2	3	5
SENIOR	4	6	10
MASTER	32	44	76
Total Saison 2026 :	62	72	134

Licenciés du F.A.C vous avez maintenant accès au Pass Education



Inscription - Fechain Athletique
Club

RETOUR EN PHOTOS

Des groupes toujours souriants



Du petit au grand



Séance pluvieuse séance heureuse



De la souffrance à la récompense



Le F.A.C sur les podiums



SI VOUS NE LE SAVIEZ PAS

Marathon (partie 2).

L'entraînement par intervalles est particulièrement efficace pour améliorer la performance au marathon, notamment en augmentant la puissance aérobie maximale (VO₂max) et l'endurance. Voici comment il aide :

1. Amélioration du VO₂max :

- Les courses rapides à des vitesses proches du VO₂max sollicitent intensément le système aérobie.
- Cela stimule les adaptations physiologiques, comme une meilleure capacité des muscles à utiliser l'oxygène et une augmentation du volume d'éjection systolique du cœur.
- Les périodes de récupération permettent de maintenir une intensité élevée sur plusieurs répétitions sans épuisement total.

2. Développement de l'endurance :

- En alternant des efforts intenses et des phases de récupération, le corps apprend à maintenir un pourcentage élevé du VO₂max sur une longue durée.
- Cela améliore la capacité à utiliser efficacement les réserves énergétiques (glycogène et acides gras).

3. Optimisation de la foulée :

- Les courses rapides renforcent l'efficacité de la foulée en améliorant la coordination et en réduisant les pertes d'énergie.

4. Adaptations physiologiques :

- Augmentation de la concentration d'enzymes clés pour la production d'énergie.
- Amélioration de la capacité tampon du sang pour mieux gérer l'acide lactique.
- Renforcement des fibres musculaires et des réserves énergétiques.

5. Flexibilité et personnalisation :

- L'entraînement par intervalles peut être adapté au niveau du coureur (durée, intensité, fréquence) pour maximiser les bénéfices.

En résumé, l'entraînement par intervalles combine intensité et récupération pour stimuler les systèmes énergétiques, améliorer la consommation d'oxygène et renforcer les capacités physiques nécessaires à la performance au marathon.

Point historique:

Octobre 1968: Dick Fosbury introduit le "Fosbury Flop" en saut en hauteur aux JO de Mexico

Octobre 1983, Helsinki: Premiers Championnats du monde d'athlétisme sous la bannière IAAF - l'événement devient régulier tous les 4 ans

Octobre 1991: Mike Powell record du monde de saut en longueur : 8,95m

Testons nos athlètes :

Quelle est la longueur officielle du marathon ?

- a- 40 km
- b- 43 km
- c- 42,195 km
- d- 42 km

Combien de discipline composent l'heptathlon féminin ?

- a- 5
- b- 8
- c- 10
- d- 7

Quelle est la hauteur de la première haie dans une course masculine de 110 m haies ?

- A) 91,4 cm
- B) 99 cm
- C) 1,06 m
- D) 1,10 m

Quelles disciplines combinent course, saut et lancer ?

- A) Marathon
- B) Décathlon
- C) Steeple
- D) Heptathlon

FÉCHAIN ATHLÉTIQUE CLUB

15 rue des Mouettes
59 247 Féchain
FRANCE

Association Loi 1901
Affiliation à la FFA le
1/11/1996 N°059152



secretariat@fechain-athletisme.fr
sylvain.charlet@fechain-athletisme.fr

**Courir,
Marcher,
se faire plaisir,
se surpasser.**

Annonces

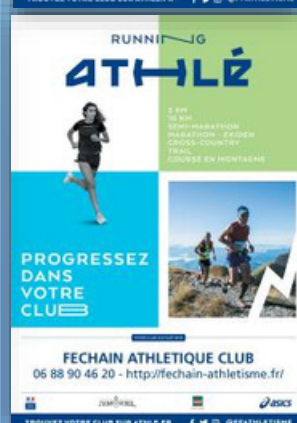
Vous avez des propositions
d'article, n'hésitez pas à nous
les transmettre.



Si vous souhaitez partager vos idées,
astuces, photos vous pouvez me les
envoyer :

flaviemargauxm@gmail.com

06-12-40-29-76



<http://fechain-athletisme.fr>



Facebook : [Féchain Athlétique Club](#)



Blog : <http://fechain-ac.blogspot.com/>



Chaîne YouTube : [Féchain A C Athlétisme](#)

Sites officiels



FFA : <http://www.athle.fr>



Ligue : <http://lhdfa.athle.fr/>



Comité du Nord Athlétisme : <http://cdnord.athle.com>