

F.A.C INFOS

LA RENTRÉE DE NOS ATHLÈTES



MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, chers amis du club,

L'automne s'installe doucement, et avec lui, une nouvelle saison pleine de défis et d'opportunités.

Octobre est souvent synonyme de transitions : baisse des températures, les feuilles tombent... mais notre énergie et motivation restent bien hautes

Je tiens à remercier tous les licenciés qui continuent de nous accorder leur confiance et vous salue pour votre engagement et votre persévérance.

Que vous soyez sur la piste, sur route ou en salle, votre passion fait vivre notre club.

Un grand bravo également à nos bénévoles et encadrants, sans qui rien ne serait possible.

Votre dévouement est la colonne vertébrale de notre association.

Ce mois-ci, plusieurs événements nous attendent (à retrouver un peu plus loin) et bien sûr, nos entraînements hebdomadaires qui continuent chaque semaine de rassembler, de plus en plus de petits et grands.

N'oubliez pas de consulter le calendrier pour ne rien manquer !

Enfin, je vous invite à rester soudés, à encourager les nouveaux venus, et à porter haut les couleurs du FAC.

Bien que l'athlétisme soit un sport individuel, c'est ensemble que nous grandissons et que le FAC grandit.

Christophe MINOL
Président du FAC



LES ENTRAÎNEMENTS

Rencontrez nos entraîneurs

Entraînement des jeunes athlètes :

Un rendez-vous chaque mercredi
Les jeunes passionnés d'athlétisme ont désormais rendez-vous **tous les mercredis de 17h30 à 19h** à la salle de tennis et au stade Flamenbaum.

Encadrés par des entraîneurs expérimentés : André Brocaïl, marathonien, et Sylvain Charlet, titulaire d'une Maîtrise STAPS, d'un Brevet Etat 1er degré athlé et du Brevet d'Entraîneur Fédéral 2ème degré pour les catégories 12-16 ans, ils bénéficient d'un programme complet pour développer leurs compétences.

Avec l'aide précieuse de Nicolas Lefebvre, ces entraînements mêlent activités ludiques et apprentissage technique, offrant aux jeunes athlètes une approche adaptée à leur âge et à leurs capacités.

L'école d'athlétisme mise sur l'épanouissement sportif et la progression individuelle de chaque participant, dans une ambiance conviviale et motivante.

Venez découvrir l'athlétisme sous un angle dynamique et fun !



LES ENTRAÎNEMENTS

Rencontrez nos entraîneurs

“ Le Fechain Athlétique Club dit le FAC est un club d'athlétisme qui a vocation à promouvoir et développer la pratique de l'athlétisme en milieu rural.

Engagé dans ce projet, j'ai pour objectif de conduire chaque licencié quelque soit son niveau à son épanouissement et l'amener à définir ses propres projets et relever ses propres défis.

A ce titre, c'est un groupe de plus de 30 licenciés qui se retrouvent à **18h30 tous les lundis soirs** autour d'une séance dite circuit training. Au cours de ces séances d'une heure chacun suit la rythmique musicale et enchaîne des exercices poids de corps. Chaque exercice est expliqué et démontré et s'adapte à la forme physique des uns et des autres.

La finalité de ces séances est d'améliorer la condition physique générale, renforcer l'ensemble du corps, développer l'endurance musculaire, brûler des calories et favoriser la perte de graisse, améliorer la coordination, la souplesse et la mobilité. C'est également un excellent exercice pour développer la confiance en soi.

En complément de ces séances, je donne rendez vous tous les **mercredis soirs** au stade Flamembaum de Féchain pour des entraînements axés sur la pratique de la course à pieds dits courses Hors Stade.

Ces séances commencent à **17h45** et sont articulées autour d'un échauffement complet suivi du corps de la séance et d'une récupération.

Mon approche se veut bienveillante et a pour but de conduire l'athlète à réaliser ce qu'il ne pensait pas être capable de faire à l'instant T.

Le groupe est dense, de tout âge et chacun donne le meilleur de lui-même autour de séances de fractionné, PPG, côtes, VMA, fartlek, cross training... Des termes spécifiques qui permettent de structurer les séances dans le but d'accompagner l'athlète dans sa pratique.

L'objectif de ces séances vise à améliorer la performance, l'endurance, la puissance et la résistance du coureur. Mais également à améliorer la posture, la coordination et la mobilité articulaire et musculaire. C'est un groupe qui a plaisir à se retrouver.

Hors participation à des compétitions, nous nous retrouvons également **le dimanche matin à 09h10** à la médiathèque de Fechain pour une séance dite sortie longue qui se déroule le long de la Sensée. Celle ci est très variable et se fait en groupe. Le départ est commun et chacun y travaille son endurance. Il peut y être inclus des allures spécifiques de course.

Le Fechain Athlétique Club existe depuis 30 ans et est un club plein d'avenir. J'attache une grande importance au respect des uns et des autres et particulièrement à celles et ceux qui sont engagés bénévolement pour créer du bien être autour d'eux.

Voilà, vous en connaissez un peu plus sur l'organisation des séances. Rien n'est laissé au hasard et chacun y trouve son compte.”

COACH MOMOTTE (DAVID DELLEMOTTE)





LES ENTRAÎNEMENTS

Rencontrez nos entraîneurs

Envie de bouger tout en douceur ?

Rejoignez Françoise BERNARD **tous les lundis et jeudis matin, de 9h30 à 10h30**, à la salle des sports pour une séance d'athlé santé pleine de bienfaits !

Au programme : gym douce dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Que vous souhaitiez reprendre une activité en douceur, entretenir votre forme ou simplement partager un moment agréable, ces séances sont faites pour vous !

Bougez à votre rythme, prenez soin de vous, et surtout... faites-le avec le sourire !

Envie de vous oxygéner et de bouger intelligemment ?

Rendez-vous **tous les lundis soir** avec Michel RIQUOIR, diplômé de la FFA en marche nordique et kinésithérapeute de métier, pour une séance dynamique et encadrée de marche nordique !

Grâce à son expertise, Michel vous accompagnera avec professionnalisme pour une pratique adaptée à tous les niveaux, dans la bonne humeur et le respect du rythme de chacun.

Un excellent moyen d'allier forme, bien-être et convivialité en pleine nature ! Essayez, vous allez adorer !

NOS ATHLÈTES

Le FAC compte actuellement 99 licenciés enregistrés. D'autres dossiers sont encore en attente de validation et viendront prochainement s'ajouter à ce chiffre

EFFECTIF SAISON 2026			
Catégorie	Masculin	Féminin	Total
U7	4	4	8
U10	6	4	10
U12	4	1	5
U14	0	0	0
U16	2	2	4
U18	1	1	2
U20	0	1	1
U23	2	1	3
SENIOR	2	2	4
MASTER	27	35	62
			10
Total Saison 2026 :	48	51	99

INFOS COURSES



Résultats de septembre CAMBRAI

Femmes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
PORTENARD Salome	5km / TCX	231. (4) <u>25'03</u>				CAF/09	14/09
Hommes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
SECRET Timeo	5km / TCX	61. (9) <u>19'10</u>				CAM/10	14/09
VANDEVILLE Hugo	5km / TCX	23. (5) <u>17'16</u>				ESM/04	14/09
MEZDOUR Michael	5km / TCX	133. (9) <u>21'42</u>				M2M/81	14/09
SIMON Sebastien	10 Km Route / TCX	671. (54) 1h01'28" (1h00'45")			D8	M2M/81	14/09
HERIN Christophe	10 Km Route / TCX	64. (5) 40'05" (40'02")			D2	M3M/74	14/09
BOUTEZ Benoît	10 Km Route / TCX	324. (12) 49'22" (49'08")			D7	M4M/70	14/09
JASPART Pascal	10 Km Route / TCX	440. (12) 52'51" (52'32")			D8	M5M/62	14/09
CHARLET Sylvain	5km / TCX	220. (3) <u>24'49</u>				M6M/61	14/09

PECQUENCOURT

Femmes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
KURASINSKI Valerie	TRAIL 15KM D+ 100 / TCX	160. (4) <u>1h27'21</u> (1h27'13)				M3F/73	21/09
Hommes							
Nom	Epreuve	Résultat	Tour	Points	Niveau	Infos	Date
GIAMPAOLI David	10 Km Route / LES FOULEES	281. (44) 55'02" (54'39")			D8	M1M/85	21/09
HERIN Christophe	10 Km Route / LES FOULEES	27. (3) 39'21" (39'20") qi			D1	M3M/74	21/09
BOURDET Daniel	10 Km Route / LES FOULEES	19. (1) 37'36" (37'35") qi			R5	M5M/64	21/09



Félicitations à nos athlètes pour leurs performances remarquables ! 🎉

Le FAC est fier de compter 3 qualifiés pour les Championnats de France :

- 🏅 Timéo (Cadet 1) : non seulement qualifié, mais il signe aussi un nouveau record personnel !
- 🏅 Hugo (Espoir) : également en grande forme, avec un record personnel battu à la clé.
- 🏅 Martin (M2) : bravo pour cette belle qualification !

👏 Un grand bravo aussi à Marine Sydorak pour sa participation au Championnat de France de semi-marathon à Vannes – une belle représentation du club au niveau national !

👏 Une mention à Lina, qui ne figure pas au classement officiel, mais dont la performance mérite tout autant d'être saluée. Un bel effort et un bel engagement !

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

05 oct : Foulées de la Folie - FONTAINE NOTRE-DAME - 059 - H/F- DEPARTEMENTAL
05 oct : Trail de la Châtaigne- LEWARDE - 059- H/F- DEPARTEMENTAL
12 oct : les 10 et 21,1km de Marchiennes - MARCHIENNES - 059 - H/ F NATIONAL
18 oct : Le "Color Run" - BEUVRAGES - 059 - H/F
19 oct : 4ème Trail des Pipi Malo DOUCHY LES MINES - NATIONAL
09 nov : L'anzinoise, La Course Solidaire - ANZIN - 059 - H/F - REGIONAL
21 nov : Course nocturne contre les violences faites aux femmes — 5 / 10 km - LILLE - 059 - H/F
23 nov : Cross de la SENSÉE



OCTOBRE

2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 17h45: Séance jeunes séance ados adultes Marche nordique	2 9h30 à 10h30: gym douce	3	4	5 sortie course
6 9h30 à 10h30: gym douce 18h30 : PPG	7	8 17h45: Séance jeunes séance ados adultes Marche nordique	9 9h30 à 10h30: gym douce	10	11	12 sortie course
13 9h30 à 10h30: gym douce 18h30 : PPG thème octobre rose	14	15 17h45: Séance jeunes séance ados adultes Marche nordique	16 9h30 à 10h30: gym douce	17	18	19 sortie course
20 9h30 à 10h30: gym douce 18h30 : PPG	21	22 17h45: Séance jeunes séance ados adultes Marche nordique	23 9h30 à 10h30: gym douce	24	25	26 sortie course
27 9h30 à 10h30: gym douce 18h30 : PPG	28	29 17h45: Séance jeunes séance ados adultes Marche nordique	30 9h30 à 10h30: gym douce	31		

SI VOUS NE LE SAVIEZ PAS



Origine et distance du marathon

Le marathon, inspiré de la légende de Philippiidès, est une course de 42,195 km. Cette distance a été fixée lors des Jeux de Londres en 1908.

Facteurs influençant la performance au marathon

- **Puissance aérobie maximale (VO2max) :** Capacité à consommer et utiliser l'oxygène. Elle est déterminée par le système respiratoire, circulatoire et musculaire. L'entraînement par intervalles améliore le VO2max.
- **Endurance :** Capacité à maintenir un pourcentage élevé du VO2max sur une longue durée. Elle dépend des réserves de glycogène, de l'utilisation des acides gras et de la thermorégulation. L'entraînement à des vitesses proches de celles de la course est essentiel.
- **Efficacité de la foulée :** Rendement énergétique de la course. C'est un facteur mineur.
- **Amélioration de la performance**
- **VO2max :** Entraînement intensif, alternance de courses rapides et repos. L'amélioration varie selon les individus (15 à 25 % en moyenne).
- **Endurance :** Entraînement à des vitesses correspondant à 70-85 % du VO2max, préparation alimentaire (régime aux spaghettis), ingestion de boissons sucrées hypotoniques pendant la course.
- **Thermorégulation :** Boire régulièrement pour éviter la déshydratation et l'hyperthermie.

Production d'énergie

- **Anaérobie :** Utilisée au début de l'effort (ATP, créatine-phosphate, glycolyse).
- **Aérobie :** Dominante après 2 minutes d'effort, utilisant glycogène et acides gras.

Conseils pratiques

- Éviter les solutions sucrées trop concentrées pour prévenir les désagréments digestifs.
- S'entraîner régulièrement avec des courses rapides et longues.
- Maintenir une hydratation constante pendant la course.



Qui est ce ?

Jimmy GRESSIER

Le doublé impressionnant

Champion du monde à Tokyo en 2025 sur le
10 000 M

Puis, médaillé de bronze sur le 5 000 M

REMARQUE : il est le premier français à être médaillé sur le 5 000 m lors d'un grand championnat depuis Alain Mimoun en 1952

Testons nos athlètes :

Quelle épreuve n'est pas une course de demi-fond ?

- a- 800 m
- b- 1 500 m
- c- 3 000 m
- d- 400 m

Qui est surnommé l'éclair ?

- a- Carl Lewis
- b- Mo Farah
- c- Usain Bolt
- d- Kevin Mayer

Pourquoi faut-il bien s'hydrater pendant l'effort ?

- a- pour avoir plus de muscles
- b- pour éviter les crampes et la fatigue
- c- pour améliorer la digestion
- d- pour refroidir les articulations

Quelle partie du corps contient le tendon d'Achille ?

- a- le genou
- b- le bras
- c- la cheville
- d- le dos

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

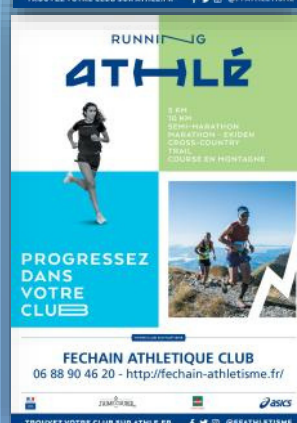
Vous avez des propositions
d'article, n'hésitez pas à nous
les transmettre.



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](https://www.facebook.com/fechain-athletisme)



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



Chaîne YouTube : [Féchain A C Athlétisme](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Sites officiels



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



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



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