

FAC INFOS

DROMOS, ALMA, DISKOS, AKONTISIS

MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025

Depuis 30 ans, le Féchain Athlétique Club est bien plus qu'un simple regroupement de coureurs. C'est un club d'athlétisme à part entière, où l'on court, saute, lance, marche, sur piste, route ou sentiers. Toutes les disciplines, tous les niveaux, un même état d'esprit : progresser ensemble.

En trois décennies, le Féchain AC a su construire une véritable communauté sportive. Des enfants aux masters, des débutants aux athlètes confirmés, chacun y trouve sa place.

L'entraide, la bienveillance et la passion animent chaque séance, chaque compétition. Chaque progrès est célébré. Chaque parcours est respecté.

Depuis 1995, le club accompagne ses membres dans leur épanouissement personnel et sportif. Améliorer ses performances, découvrir de nouvelles disciplines, relever des défis, mais toujours dans le plaisir, avec le sourire, et sans pression inutile. Un saut plus haut, un lancer plus précis, une foulée plus légère... Et parfois, simplement, le plaisir d'avoir osé commencer.

30 ans d'engagement, 30 ans de passion

Le Féchain AC, c'est aussi :

- Des entraîneurs diplômés et engagés, bénévoles,
- Une présence régulière en compétition (cross, piste, trail, route...),
- Des projets pour les jeunes, les loisirs, la santé et les compétiteurs,
- Une dimension locale forte, ancrée à Féchain, au cœur du Douaisis,
- Un club labellisé, en lien avec la Fédération Française d'Athlétisme.

L'Equipe du FAC



REJOIGNEZ LE
FÉCHAIN
ATHLÉTIQUE CLUB



VIENS COURIR AVEC NOUS!

Je ne cours pas pour
la gloire ni les médailles,
mais pour la liberté,
la nature et la joie.
Chaque foulée est
un sourire,
chaque souffle
un rayon
de soleil.



FÉCHAIN ATHLÉTIQUE CLUB

ACTUALITÉS

AG extraordinaire le 16 mai: 13 membres

PRESIDENT	MINOL	CHRISTOPHE
SECRETAIRE	VAN HAESEBROECK	MARTIN
TRESORIER	POULAIN	FRANCIS
VICE-TRESORIER	SEBASTIEN	SIMON

Nouveau bureau et nouveaux statuts à retrouver sur le site officiel du club

<http://fechain-athletisme.fr>
Section locale FFA du DSA depuis 1996

Les horaires : Lundi, salle des sports Marcel Bléquy, 18h30, séance PPG avec Momotte

Mercredi : 17h30-19h séance jeunes avec André et Sylvain / 17h45-19h Ados et adultes avec Momotte/Olivier / Marche Nordique avec Michel

Athlé santé avec Françoise : lundi et jeudi matin, salle des sports

Les nouveautés :

UN ENGAGEMENT ÉDUCATIF : LE PASS'ÉDUCATION

Le Féchain Athlétique Club a **signé une convention officielle avec Pass Éducation**, renforçant ainsi son engagement pour la réussite scolaire de ses jeunes licenciés.

Chaque enfant bénéficie d'un accès à **une plateforme numérique de soutien scolaire personnalisée**, aux couleurs du club.

☐ Plus de **10 000 ressources pédagogiques**, de la maternelle à la 3^e, seront disponibles gratuitement pour toutes les familles du FAC.

Ce partenariat s'inscrit dans une volonté forte :

☐ **offrir à chaque jeune les moyens de progresser, à l'école comme sur la piste.**

Ce dispositif permet aux jeunes athlètes :

- de **suivre leurs progrès scolaires et sportifs**,
- de **découvrir toutes les disciplines** de l'athlétisme,
- de **gagner en motivation** grâce à un parcours éducatif et valorisant.

Vous recevrez fin septembre le lien au site Pass Education avec le logo du club.

LES PETITES CAUSERIES DU MERCREDI SOIR . Tous les 2 mois, bilan et mise au point avec les athlètes et parents

2 MINI-CONFÉRENCES auront lieu cette saison (vendredi soir ou samedi matin) —> Un temps sur l'histoire de l'athlétisme et une partie sur l'entraînement.

Constats préoccupants

- En 40 ans, les enfants ont perdu 25 % de leurs capacités cardiovasculaires, principalement à cause de la sédentarité et de la prise de poids.
- L'obésité infantile a été multipliée par 11 depuis 1975.
- La recommandation de 30 min d'activité physique quotidienne est rarement respectée.

INFOS PASS'SPORT 2025-2026

Pass'Sport : du changement en 2025 pour l'aide à la pratique sportive des jeunes !

Premier changement : le public éligible au dispositif est recentré en partie pour cibler davantage l'âge où la pratique sportive des jeunes décroche, autour de 14 ans. À cet âge, « *près d'un collégien sur cinq n'a pas d'activité sportive régulière, notamment face à une contrainte liée au coût* », a déclaré Marie Barsacq, la ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative.

Le **Pass'Sport**, aide à l'inscription sportive financée par l'État, évolue cette année. Voici ce qu'il faut savoir :

Ce qui change :

Le Pass'Sport **n'est plus ouvert aux enfants de 6 à 13 ans**, même s'ils bénéficient de l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS). L'an dernier, 6 jeunes athlètes du FAC en avaient profité. Ils ne seront plus éligibles en 2025. **C'est une décision nationale que nous déplorons.**

Sont éligibles en 2025-2026 :

- ☐ Jeunes de **14 à 17 ans révolus** bénéficiaires de l'ARS.
- ☐ Jeunes de **6 à 19 ans** bénéficiaires de l'AEEH (enfant handicapé).
- ☐ Jeunes de **16 à 30 ans** bénéficiaires de l'AAH (adulte handicapé).
- ☐ Étudiants de **moins de 28 ans** :
 - Boursiers de l'enseignement supérieur (CROUS)
 - Bénéficiaires d'aides annuelles du CROUS
 - Bénéficiaires de bourses régionales sanitaires ou sociales

Bonne nouvelle :

Le montant du Pass'Sport passe de **50 € à 70 €** pour alléger le coût de la licence !

Pour tout renseignement ou pour nous transmettre votre **code Pass'Sport**, n'hésitez pas à nous contacter !

LABEL FORME ET SANTÉ 2025**LABEL RUNNING 2025**

LES COURSES À RETENIR

36^{ÈME} challenge Michel WILLIATE
DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025
 INSCRIPTION JUSQU'AU 17 OCTOBRE 2025



TRAIL DES PIPI MALO

LA CHAIR PENTHÈRE 32 km 200d- ES-MA Départ 8h45	LA BOULOGNE 15 km 100d- JU-MA Départ 9h	L'ÉCHELLE 5.6 km CA-MA Départ 11h45
LA RAYE 2.4 km BE-MI Départ 09h45	VERS LA ROCHE Course enfants Départ 10h30	LA ROCHE 15 km TOUT PUBLIC Départ 09h05

OUVERT À TOUS LES PARTICIPANTS
 TRIANGLE DE DUCHY - PLUS DE 20 km DE LITS
 ANIMATIONS / BOULÈVE / PHOTO BOOK



PLUS D'INFORMATION SUR LA
 PAGE FACEBOOK **TRAIL DES PIPI-MALO**

Dimanche 14 septembre

Maryne Sydorak participera aux championnats de France de semi-marathon à Auray-Vannes.

Les Foulées de la Bêtise : 6 Féchinois sur le 5 km et 3 sur le 10 km.

La nouvelle saison est lancée !

Attention les inscriptions pour le Trail des pipi Malo de Douchy, le 19 octobre, doivent se faire très rapidement (avant le 24 septembre).

Pour Anzin, avant le 1er octobre !

05-oct	Foulées De La Folie	Fontaine Notre Dame 059 - H-F	Départemen- tal
05-oct	Trail De La Châtaigne	Lewarde 059 - H-F	Départemen- tal
12-oct	Les 10 Et 21.1 Km De Mar- chiennes	Mar- chiennes 059 - H-F	National
19-oct	4ème Trail Des Pipi-Malo (35ème Challenge Michel Wil- liate)	Douchy Les Mines 059 - H-F	Régional
09- nov	L'anzinoise, La Course Solidaire	Anzin 059 - H-F	Régional

Le Corps en Chiffres

par le Docteur Jean-Pierre de MONDENARD

Muscles

Poids : 40 % du poids du corps (30 kg pour un sujet de 75 kg).

Nombre : 639.

Mimique (visage) : 43 muscles sont sollicités pour se renfrogner, et seulement 17 pour sourire.

Capillaires : 100 km dans 100 g de muscle.

Membre inférieur (masse) 1/6 des muscles du corps.

Pied

26 os, 19 muscles, 107 ligaments

Morphologie : 40 % plats, 55 % normaux, 5 % rigides

Pointure : en courant pendant une heure, le pied s'échauffe, gonfle d'environ 8 % et transpire en moyenne de 15 g. D'où l'intérêt d'acheter ses chaussures de sport en fin de journée (le pied est plus gros) et de prendre un modèle d'une demie à une pointure plus grande que les souliers de ville.



l'ANZINOISE
 LA course solidaire !

[Je m'inscris](#)

Dimanche 9 Novembre 2025

9h00 : La Rando Santé 7.9 km

10h00 : 10 km – Challenge Michel Bernard – Label Bronze

11h15 : 5 km – Label Bronze

12h00 : La Familiale 2 km

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.

ESPACE ALICE MILLIAT

Lieu de rendez-vous des entraînements du mercredi

Féchain: Alice Milliat, «l'apôtre» du sport féminin mise à l'honneur

Mercredi 14 septembre 2022, un espace d'un genre particulier a été inauguré au Féchain athlétique club. En effet, une plaque fixée sur un container a été dévoilée, en mémoire d'Alice Milliat, «l'instigatrice» du sport féminin mondial au siècle dernier.



ESPACE Alice Milliat

1887-1957
Apôtre du sport féminin

Alice Milliat a milité au début du XXe siècle pour que les femmes puissent participer aux Jeux olympiques, malgré l'opposition de Pierre de Coubertin. Le 31 octobre 1921, elle crée la Fédération sportive féminine internationale. Elle réussit l'exploit de faire venir les meilleures athlètes féminines de quatre autres pays, à Paris, le dimanche 20 août 1922, pour une compétition totalement inédite qu'elle nomme avec provocation « Jeux olympiques ». Il faudra attendre les Jeux d'Amsterdam, en 1928, pour voir la première participation féminine en athlétisme. Elle a régi le sport mondial féminin jusqu'en 1936.

Féchain-Athlétique-Club

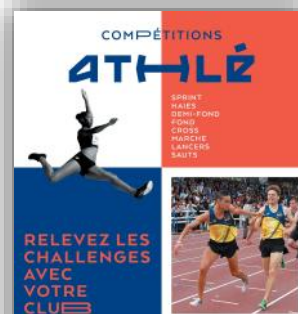


FECHAIN ATHLETIQUE CLUB
06 88 90 46 20 - <http://fechain-athletisme.fr/>

TROUVEZ VOTRE CLUB SUR ATHLE.FR



TROUVEZ VOTRE CLUB SUR ATHLE.FR



FECHAIN ATHLETIQUE CLUB
06 88 90 46 20 - <http://fechain-athletisme.fr/>

TROUVEZ VOTRE CLUB SUR ATHLE.FR



TROUVEZ VOTRE CLUB SUR ATHLE.FR



<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>