

© L'Est Républicain, Lundi le 13 Septembre 2010 / Pont-A-Mousson et sa région / Blénod-lès-Pont-à-Mousson

Droits de reproduction et de diffusion réservés



Blénod-lès-Pont-à-Mousson

Sur le chemin du gymnase



Quentin Desloges a effectué un jet de 16,23 m lors du meeting des cinq lancers.

Après les magnifiques championnats d'Europe fin juillet où les athlètes français ont rapporté dix-huit médailles, c'est au tour de l'Athlétic-Club de Blénod-lès-Pont-à-Mousson de rouvrir ses portes pour une nouvelle saison.

Dernièrement, les jeunes athlètes locaux ont repris le chemin du gymnase Anquetil pour leur première journée d'athlétisme.

Au programme : présentation des entraîneurs, formalités administratives pour les parents puis prise de contact pour les jeunes avec les différentes disciplines proposées par le club : course, saut et lancer.

Pour cette nouvelle saison, le club espère la réalisation par la municipalité, d'une aire de lancer de poids et d'un bac à sable pour le triple saut et le saut en longueur sur le stade municipal des Fonderies. Ces deux équipements viendraient en complément de la piste de 400 m, la seule encore praticable sur le bassin mussipontain.

Nouveautés

Comme le souligne le président, André Jakubowski : « ces installations nous permettraient de proposer des séances d'entraînement adaptées pour les catégories benjamins et minimes ».

Autre nouveauté pour permettre aux cadets de participer aux interclubs, le club local s'est rapproché de l'OFP et du CAC.

Ce partenariat permettra aux athlètes de concourir à un niveau supérieur.

La saison 2009/2010 s'est terminée par un premier record de Meurthe-et-Moselle, remporté par l'ACOB en catégorie cadet, au marteau lourd (9 kg).

Ce record a été établi par Quentin Desloges qui, lors du meeting des cinq lancers, a effectué un jet de 16,23 m. Voilà une saison qui se termine en beauté : « Gageons que celle qui commence soit aussi bénéfique pour le club ! », conclut le président.

© L'Est Républicain, Mardi le 14 Septembre 2010 / *Banlieue Nord / Frouard*
Droits de reproduction et de diffusion réservés



Ofp Athlétisme

Ofp Athlétisme

La section propose une nouvelle activité de Nordik Working (marche avec des bâtons, d'origine suédoise). Rendez-vous tous les mardis en Forêt des Rays de Frouard de 13 h 30 à 15 h. Pour tout renseignement, yasmine.mimeche@athle.org ou par téléphone au 06.85.26.17.97

© L'Est Républicain, Mardi le 21 Septembre 2010 / *Banlieue Nord / Champigneulles*
Droits de reproduction et de diffusion réservés



Des pas vers le bien-être



Courir, sauter, lancer, ce sont les raisons d'être du Club-Athlétisme-Champigneulles et le CAC, en sus, possède une section qui marche, dans tous les sens du terme, la section bien-être. Aux commandes, une professionnelle, Yasmine Mimèche, et elle ne donne pas moins de neuf rendez-vous hebdomadaires pour celles et ceux qui recherchent une activité sportive mesurée.

Des marches dans une ambiance très sympathique.

Ils sont plus d'une centaine à venir au complexe sportif de Bellefontaine tant pour reprendre une activité physique qu'entretenir leur corps en pratiquant des activités douces et sans danger. Yasmine leur propose

des entraînements adaptés et progressifs au sein d'un groupe convivial.

La marche nordique avec bâtons est un exercice permettant de solliciter l'ensemble des muscles et avant de prendre le départ d'un parcours dans les allées de la forêt de Haye, un échauffement est prévu devant le complexe.

Autre activité bien-être pratiquée, la remise en forme qui se pratique en salle avec accessoires et permet de travailler sa silhouette tout en développant sa condition physique tout comme au sein de l'atelier du même nom.

Marche nordique et running

Il y a enfin au sein de la section, l'accompagnement running permettant de ne pas courir seul, mais avec des gens d'un même niveau, on court en groupe et en sécurité, pour son simple plaisir ou pour tout simplement préparer une course sur route ou un challenge.

Les rendez-vous hebdomadaires au complexe sont : Marche nordique: lundi de 10 h 30 à 12 h ou de 13 h 30 à 15 h, mardi de 10 h 30 à 12 h, samedi de 10 h 30 à 12 h. Accompagnement running : le mardi de 18 h à 19 h, gymnastique douce (fitball) le lundi de 18 h à 19 h ou de 19 h à 20 h.

Condition physique : le mardi de 19 h 30 à 20 h 30 et jeudi de 19 h 30 à 20 h 30.

Renseignements complémentaires auprès de Yasmine : 06.85.26.17.97.