



Joue les Tours Athlétisme
NEWSLETTER
 N°5
 Avril 2025

Rédaction: Johann SIMON - joueathlétisme@laposte.net



2

EA/PO



3

Benjamins
 Minimes



4 & 5

Cadet et +



6

- Marche nordique
- Athlé fit
- Les coachs



7

- PPG
- « On fait quoi quand il pleut ? »



8

- En vrac
- Ça s'est "presque" passé à Jean BOUIN



L'EDITO DU PRESIDENT

Chers licenciés,
 les mauvaises conditions météorologiques des saisons automnale et hivernale n'ont pas entamé le moral des 225 athlètes, éducateurs et juges du JTA (record d'adhérents), bien au contraire ! Les différentes catégories ont été assidues aux séances d'entraînement hebdomadaires et ont brillamment défendu les couleurs du club lors des compétitions départementales et régionales, et même jusqu'au championnat de France de cross! Cette 5ème newsletter vous retrace les principaux faits marquants de ces six derniers mois. Bonne lecture et vive le printemps !

Guillaume HUCHET
 Président du JTA



EA-PO

Pour la 7^{ème} année consécutive, le JTA a participé à l'organisation du Kinderday. Le 11 septembre, 90 enfants étaient présents au stade, dont une trentaine de licenciés. Un beau succès.

Cette année, 70 jeunes athlètes sont licenciés en EA/PO, un maximum pour le club qui a dû refuser des enfants.

Kid cross à Saint Cyr, Amboise, Chateau-Renault, Avoine, Chambray. Kid Athlé et anim'athlé à Ligueil, Chateau-Renault, Fondettes, Montlouis, ... Beaucoup d'occasion de briller et de s'amuser déjà dans cette première partie de saison.

A noter les belles premières places en cross de Nassim, en poussin, couronné de réussite jusqu'au titre de champion départemental le 12 janvier sur le beau parcours de la Charpraie. Il confirme ainsi, après sa belle saison 2023/2024.



Le 18 janvier le JTA organisait sa traditionnelle compétition EA/PO au gymnase de la Rabière. 157 athlètes issus de 11 clubs du 37 ont participé à cette manifestation. Merci aux 42 bénévoles sans qui cette compétition n'aurait pu avoir lieu.



BE-MI



La saison a débuté, pour nos benjamins minimes par un beau meeting de rentrée sur le stade de Fondettes.

L'occasion pour beaucoup de découvrir la compétition. L'équipe Athlé automnale a donc pu, sur ces bases, récompenser cette montée en puissance avec notamment une belle 4eme place des benjamins. Le meeting en salle de Fleury a vu, lui, de nombreux athlètes du JTA performer dont une belle 2eme place au triathlon pour la benjamine Inès.

Quant aux cross, de très belles performances et plus particulièrement d'Amina. En effet ses résultats et sa très belle progression l'ont menée, cette année, jusqu'à la finale du championnat de France de cross, à Challans, où elle a pu dignement porter les couleurs de la région centre.



CAD+



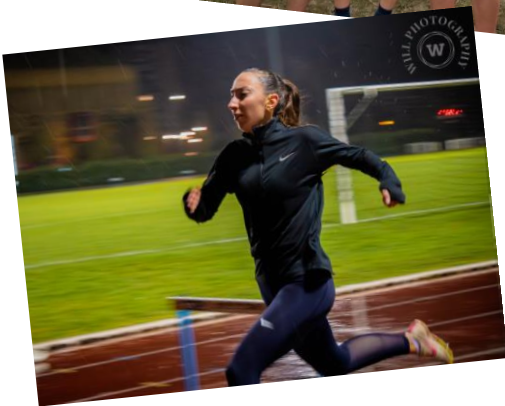
Les fondeurs du JTA ont commencé la saison par une nouveauté. Une course sur route à Fleury les Aubrais. Grand bien leur en prit car celle-ci a été couronnée de succès. En effet Léana et Nathan ont ramené le titre dans leur catégorie et les quatre athlètes présents ont lancé leur saison par un record personnel sur 10km ! Puis la saison des cross est venue et de nombreux athlètes ont su représenter fièrement notre club, certains jusqu'à la demi-finale du championnat de France. A noter sur certains de ces cross la participation de sprinters du club. Et c'est une très belle nouvelle. C'est formateur, fédérateur et enthousiasmant. La saison hivernale s'est terminée par une nouveauté encore, une première participation à l'Ekiden. 61^{ème} sur 349 équipes, voilà un beau début pour le 1^{er} marathon en équipe du JTA !



En salle la saison a débuté par de nombreux records personnels battus au meeting de Nantes, le 21 décembre. Celui-ci suivi du meeting de Vouneuil.

Le 22 janvier ont eu lieu les régionaux en salle à Nantes et c'est principalement Yannis qui s'est illustré avec un titre de champion régional à la longueur. A la suite de cette compétition 4 athlètes ont été qualifiés pour les pré-France de Nantes et ont tous fait une belle compétition. A noter Anaël qui aura amélioré son record sur 60m compétitions après compétitions pour finir sur un prometteur 8'10.

CAD+



ATHLE'FIT MARCHE NORDIQUE

Toujours une belle ambiance pour la marche nordique. 9H30 le samedi au lac des Bretonnières. 4 à 5 marcheurs par sortie.

Quant à l'athlé'fit, toujours une forte affluence. Plusieurs événements sport santé le samedi matin, sur cette première partie de saison.

11 participants le 1er mars, dont 5 licenciés. 3 seulement le 11/01. Une douzaine le 28/09. Evènement encourageant à refaire.

Enfin quelques entrainements de cohésion CAD+ / Athlé'fit ont aussi beaucoup plu.



Les coaches

Pas d'entrainements sans coaches alors un grand merci à eux, à leur dévouement, leur patience, leur bienveillance et leur temps passé sur la piste. Qu'ils soient salariés comme bénévoles. Coachs occasionnels ou assidus. Un grand merci à Maëva, Noah, Michael, Fabrice, Thierry, Damien, Guillaume, Gisèle, Inès, Louis, Oswald, Igor, Mattéo, Yanne, Déborah, ...



« On fait quoi, quand il pleut ? »

De l'athlétisme, bien sûr !
A Jean BOUIN, ce n'est pas trois gouttes de pluie qui nous arrêtent...
Pas même le déluge, d'ailleurs ! Et cette année rien ne nous a été épargné. Mais nos coachs ont toujours la solution : Entraînement dans les couloirs pour les petits, dans les gradins pour les plus grands, ... mais la plupart du temps un bon coupe-vent et du courage suffisent !



PPG



La Préparation Physique Générale (PPG) consiste au renforcement musculaire avec charge ou juste le poids du corps. Mais aussi les courses, la coordination, la proprioception, etc.

A l'aide de différents exercices nos coachs recherchent à :

- Renforcer l'ensemble des chaînes musculaires,
- Muscler notre cœur par activation plus rapide de la circulation sanguine
- Favoriser la diminution de la masse graisseuse
- Augmenter la dépense énergétique
- Améliorer la tolérance à l'effort.



En vrac!



Ça s'est "presque" passé à Jean BOUIN



Merci à nos partenaires

Retrouvez le JTA sur :

- Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057435828798>
- Instagram: <https://www.instagram.com/joueathletisme/>
- TikTok: <https://www.tiktok.com/@joueathletisme>

et sur notre site internet <https://www.joue-athle.fr/>



Crédit photos : Will Photography, Respire Run, Mlrdphotographie, ... et plein d'anonymes ! Un grand merci à eux !