

LETTRE D'INFORMATIONS - Avril 2013

Vie du club



- Le stage de Pâques de l'USVA s'est déroulé cette année à Calais, avec la collaboration du club local... Au programme, de nombreuses séances techniques mais également quelques moments de détente avec de franches rigolades ! Une excellente ambiance au sein du groupe que vous pouvez découvrir en consultant [les albums photos de cet événement](#).
- L'USVA organise une soirée pour tous ses membres le vendredi 24 mai au soir ! Au programme, barbecue, karaoké, soirée dansante... Tout ce qu'il faut pour passer un bon moment ensemble. Les personnes intéressées peuvent se faire connaître en complétant [ce sondage](#).
- Le mois de mai est le traditionnel mois des Interclubs. Venez nombreux supporter les athlètes de l'USVA au 1er tour à Bruay-la-Buissière le 5 mai !

Stade



- Certains ne le connaissent pas encore mais cela ne saurait tarder... Emmanuel Lejeune, tout récent licencié au club, a participé aux championnats de France du 10 000m (pour les néophytes ça veut dire que ça se passe sur une piste à la différence du 10km !). Il réalise un temps canon (29'51''90), passe pour la première fois sous la barre des 30'00, et surtout il réalise les minimas pour les championnats d'Europe espoirs à Tempere en Finlande.
- Pour le reste des infos, rien d'extraordinaire, le mois d'avril est traditionnellement plutôt calme, période de préparation pour la saison estivale, avec peu de meeting... L'USVA aura tout de même été représenté au meeting d'Arras par 9 athlètes et des résultats prometteurs !

Hors Stade



- Gros objectif de la saison : le Marathon de Paris ! Encouragés par les membres du club ayant fait le déplacement, une quinzaine de coureurs sur route de l'USVA, très bien préparés par Nicole Desmedt ont brillé, avec notamment 3 athlètes sous les 3h (Cyril Audras en 2h54'28, Gilles Pavan en 2h57'46 et Julien Juras en 2h59'36).
- Marc Santoire représentait l'USVA aux championnats de France de 10 km., à Cabriès (Bouches-du-Rhône). Sur un parcours difficile et sous la chaleur du sud, il se classe 29ème de sa catégorie en 37'44, félicitations !
- La saison de course sur route est bien lancée, avec la participation du club à la Nocturne de Lille, la course de la Rhônelle, les Foulées Hornaingeoises, les Foulées Humanitaires du Pévèle,...



LETTRE D'INFORMATIONS - Avril 2013

Jeunes



- Comme pour le stade, avril sert de préparation à la saison estivale. Rappel des horaires d'entraînement que certains semblent avoir oublié...
Mardi, Jeudi et Vendredi : 17h30—19h30 ; Samedi : 14h30—16h voir 16h30 !
- Rappel des minimas pour les championnats départementaux : Poussins et benjamins 50 points et minimes 40 points. (minima inférieur car moins de minimes que de plus jeunes !)
- Dates des prochaines compétitions: le 4 mai à Valenciennes, le 18 mai à Valenciennes, départementaux minimes le 26 mai et poussins/benjamins le 1er juin !

Athlé Santé



- Horaires des séances :
 - Remise en forme : le mardi soir de 18h15 à 19h30
 - Condition Physique : le jeudi soir de 18h15 à 19h30
- Tarif pour les nouvelles inscriptions à partir du premier avril : 50 €
- Début des cours de marche nordique avec l'APEI, cours destinés aux personnes en situation de handicap.



<http://www.valathle.fr> - <http://www.flickr.com/photos/valathle/>