



LE CJF ATHLETISME FLEURY LES AUBRAIS VOUS PROPOSE

# *La Gazette du CJF*

BULLETIN N°5 - MAI À MI-JUILLET 2023



# Retour sur ...



## 3E SORTIE TRIMESTRIELLE ATHLÉ FORME SANTÉ À YÈVRE-LE-CHÂTEL

JOURNÉE ENSOLEILLÉE AU RASSEMBLEMENT RÉGIONAL D'ATHLÉ SANTÉ ORGANISÉ PAR LA LIGUE DU CENTRE VAL DE LOIRE POUR NOTRE 3E SORTIE TRIMESTRIELLE DE MARCHÉ NORDIQUE À YÈVRE-LE-CHÂTEL. AU TOTAL, 78 PARTICIPANTS DE DIFFÉRENTS CLUBS ÉTAIENT PRÉSENTS, DONT NOTRE CLUB BIEN REPRÉSENTÉ AVEC 29 INSCRITS.



[>>EN SAVOIR+](#)



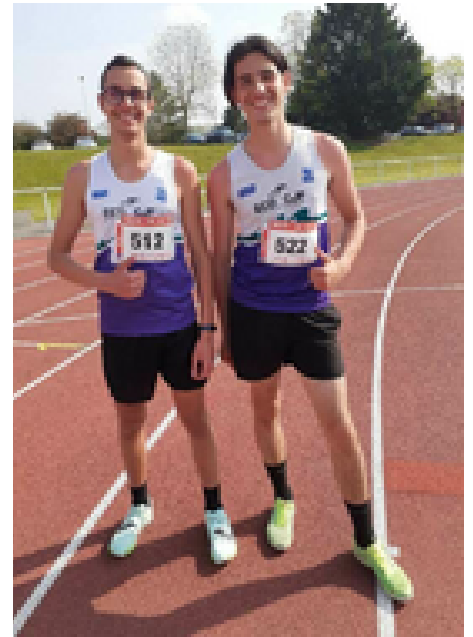
SAMEDI 13 MAI

## CHALLENGE ÉQUIPE ATHLÉ À SARAN

NOTRE ÉQUIPE DU CJF A BRILLÉ AU CHALLENGE ÉQUIPE ATHLÉ - TOUR PRINTANIER À SARAN, MALGRÉ NOTRE EFFECTIF RÉDUIT. FÉLICITATIONS À NOS ATHLÈTES, EN PARTICULIER À ROMAIN DUPUY, MAISSA LHANÈCHE ET PIERRE VALOT, POUR LEURS PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES !



[>>EN SAVOIR+](#)



SAMEDI 13 MAI



## TER EKIDEN DE JARGEAU

BRAVO À NOS 24 COUREURS QUI ONT PARTICIPÉ AU PREMIER EKIDEN À JARGEAU ! AVEC 4 ÉQUIPES FORMÉES, L'AMBIANCE ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS ET L'OBJECTIF PODIUM A ÉTÉ ATTEINT. MERCI À TOUS LES PARTICIPANTS ET À MANU POUR LES PHOTOS.

[>>EN SAVOIR+](#)

SAMEDI 27 MAI





# Retour sur ...



## CHPT DÉPARTEMENTAUX D'ATHLÉTISME



GROSSE JOURNÉE AUX CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX D'ATHLÉTISME INDIVIDUELS À SARAN ! NOS ATHLÈTES ONT RÉALISÉ DE BELLES PERFORMANCES MALGRÉ LES CONDITIONS CHAUDES. FÉLICITATIONS À CLÉMENCE, ENORA, ELISA, MALIK, PIERRE, JULIEN, LOAN ET ZAKARIA POUR LEURS SUCCÈS.

[>>EN SAVOIR+](#)

SAMEDI 4 JUIN

## DÉCANAT DE NEUVILLE AUX BOIS



SUPERBE PERFORMANCE POUR NOTRE ÉCOLE D'ATHLÉ : 24 COMPÉTITEURS, 8 ÉQUIPES, ET UNE PERFORMANCE ÉCLATANTE ! BRAVO AUX POUSSINS ET À TOUS LES PARTICIPANTS. MERCI AUX ENCADRANTS, AUX PARENTS ET AU SOLEIL POUR CETTE JOURNÉE MÉMORABLE.

[>>EN SAVOIR+](#)



SAMEDI 11 JUIN



## OLYMPIADES EN SPORT ADAPTÉ

LES OLYMPIADES EN SPORT ADAPTÉ ONT ÉTÉ UN SUCCÈS ! SOUS LE SOLEIL, 13 RÉSIDENTS DE DIFFÉRENTES STRUCTURES ONT PARTICIPÉ AVEC RESPECT ET COHÉSION. LES ACTIVITÉS ONT REFLÉTÉ LEUR TRAVAIL TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. UN GRAND MERCI À TOUS LES PARTICIPANTS, ENCADRANTS ET BÉNÉVOLES.



JEUDI 15 JUIN

[>>EN SAVOIR+](#)



# Retour sur ...



## FIN DE SAISON POUR LA PLUPART DE NOS ATHLÈTES

FIN DE SAISON POUR NOS ATHLÈTES AVEC DE BELLES PERFORMANCES ! BRAVO À TOUS POUR LEUR ENGAGEMENT. MERCI AUX ORGANISATEURS DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ET FÉLICITATIONS À LINDA, CLÉMENCE, JULIETTE, ELISA, JULIEN, ZAKARIA, MALIK ET LOAN POUR LEURS RÉSULTATS.



[>>EN SAVOIR+](#)



JEUDI 22 JUIN

## ARTICLE PIERRE VALOT



PIERRE VALOT, JEUNE CADET DU CJF ATHLÉTISME, A RELEVÉ AVEC SUCCÈS SON PREMIER DÉCATHLON. INSPIRÉ PAR SON PÈRE ET KEVIN MAYER, IL ENCOURAGE LES JEUNES À SE LANÇER SANS HÉSITER. BRAVO À PIERRE POUR CETTE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE !

[>>EN SAVOIR+](#)

JEUDI 22 JUIN

POSSIBLE



## REMISE DES PASS'ATHLÉ

REMISE DES PASS'ATHLÉ POUR L'ÉCOLE D'ATHLÉ CE MERCREDI 21 JUIN, SUIVIE D'UN GOÛTER OFFERT PAR CARREFOUR MARKET DE LAMBALLE. FÉLICITATIONS À TOUS LES ENFANTS ET ENCADRANTS POUR LEUR TRAVAIL ET LEURS PROGRÈS !



[>>EN SAVOIR+](#)



MERCREDI 21 JUIN





# Retour sur ...



## RETOUR SUR LA MNCC À NOISIEL L'OXYTRAIL

BRAVO AUX COMPÉTITEURS EN MARCHÉ NORDIQUE DU CJF POUR LEUR REMARQUABLE PERFORMANCE À LA MNCC À NOISIEL L'OXYTRAIL. MALGRÉ LA CHALEUR ET LES CRAMPES, ILS ONT SU GÉRER LA COURSE AVEC BRIO. CETTE COMPÉTITION MARQUE LA FIN DE L'ANNÉE, RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE POUR LA PROCHAINE SAISON.



SAMEDI 24 JUIN

[>>EN SAVOIR+](#)



## FIN DE SAISON POUR L'ÉCOLE D'ATHLE

CLÔTURE DE SAISON EN BEAUTÉ POUR L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME DU CLUB AU CENTRE AQUATIQUE DE L'O. MERCI AUX 31 ENFANTS ET AUX 10 ADULTES ENCADRANTS. BONNES VACANCES À TOUS, RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE !



[>>EN SAVOIR+](#)



MERCREDI 5 JUILLET



## ARTICLE LINDA KALAMBA

LINDA KALAMBA, TALENTUEUSE DISCOBOLE DU CJF ATHLÉTISME, PARTAGE SA PASSION POUR LE LANCER DE DISQUE ET ENCOURAGE LES JEUNES À PERSÉVÉRER. ELLE SOULIGNE L'IMPORTANCE DE L'APPARTENANCE À UN CLUB ET SOUHAITE PROMOUVOIR LE LANCER DE DISQUE. UN GRAND BRAVO.

[>>EN SAVOIR+](#)



SAMEDI 7 JUILLET



# Retour sur ...



## POT DE FIN D'ANNÉE DE LA SECTION ATHLÉ FORME SANTÉ

MERCI À TOUS D'AVOIR PARTICIPÉ NOMBREUX AU POT DE FIN D'ANNÉE DE LA SECTION ATHLÉ FORME SANTÉ. SUPERBE MATINÉE SPORTIVE, SUIVI D'UN APÉRITIF ET D'UN PIQUE-NIQUE CONVIVIAL. MERCI À JACKY POUR LES BELLES PHOTOS.

>>EN SAVOIR+



SAMEDI 1ER JUILLET

## FIN DE SAISON BABY ATHLÉ

LA SAISON DE BABY ATHLÉ S'EST CLÔTURÉE AVEC UNE MINI OLYMPIADE EN SALLE. FÉLICITATIONS AUX ENFANTS POUR LEUR PROGRESSION ET MERCI À TOUS POUR VOTRE SOUTIEN. BON ÉTÉ ET À L'ANNÉE PROCHAINE !



>>EN SAVOIR+



SAMEDI 1ER JUILLET

## Nos offres partenaires



CHOCOLATS LADE PROPOSE 10% DE REMISE A TOUS LES ADHERENTS DU CJF ATHLETISME.

SIGNORIZZA SARAN PROPOSE 10% DE REMISE A TOUS LES ADHERENTS DU CJF ATHLETISME.

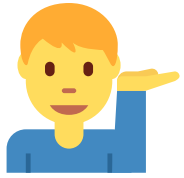
SPORT2000 CHÉCY PROPOSE 20% DE REMISE A TOUS LES ADHERENTS DU CJF ATHLETISME.

OPTIC2000 - LAMBALLE PROPOSE 20% DE REMISE SUR LES MONTURES ET 10% SUR LES VERRES A TOUS LES ADHERENTS DU CJF ATHLETISME.





# Nos conseils durant les vacances d'été



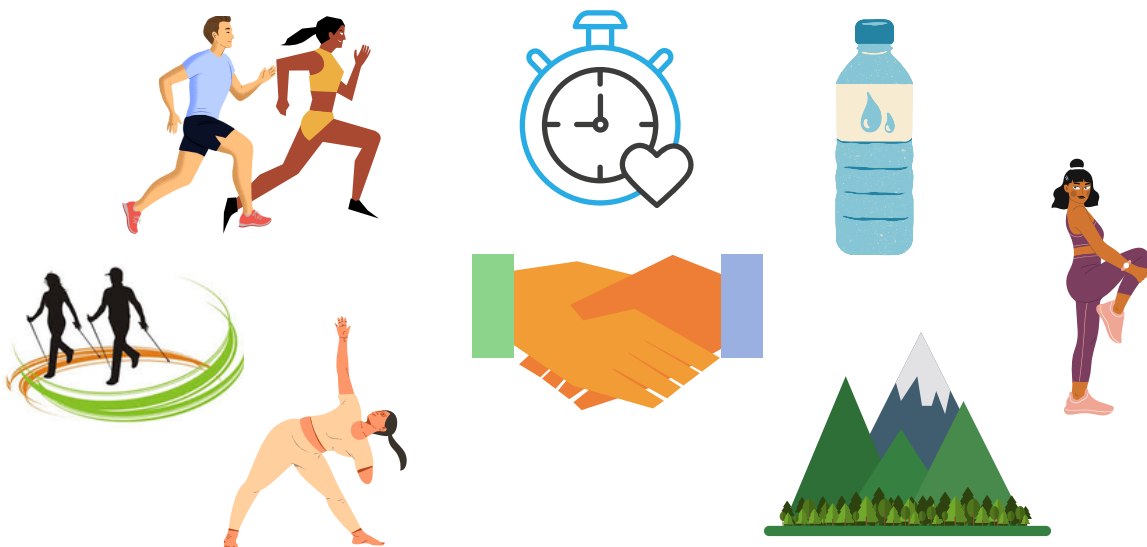
**PENDANT LES VACANCES, IL EST ESSENTIEL DE MAINTENIR UNE ROUTINE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR PRÉSERVER VOTRE CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE. L'ATHLÉTISME OFFRE DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS, NOTAMMENT LA MARCHÉ NORDIQUE ET LE RUNNING, QUI PEUVENT ÊTRE PRATIQUÉS PRESQUE PARTOUT. PLANIFIEZ DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT RÉGULIÈRES POUR VOUS ASSURER DE RESTER ACTIF.**

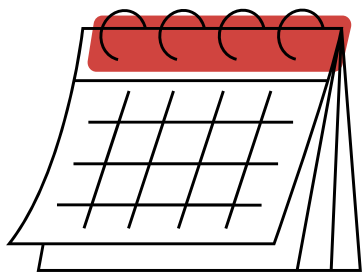
**PROFITEZ DES MAGNIFIQUES PAYSAGES NATURELS QUE CE SOIT EN VACANCES OU PROCHE DE CHEZ VOUS. OPTEZ POUR DES SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE OU DE RUNNING EN PLEIN AIR, CE QUI VOUS PERMETTRA DE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ENDROITS TOUT EN MAINTENANT VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.**

**VEILLEZ À RESTER HYDRATÉ, CAR LES MOIS D'ÉTÉ PEUVENT ÊTRE PARTICULIÈREMENT CHAUDS. BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION. ÉVITEZ ÉGALEMENT DE VOUS ENTRAÎNER AUX HEURES LES PLUS CHAUDES DE LA JOURNÉE ET RECHERCHEZ DES ENDROITS OMBRAGÉS POUR MINIMISER L'EXPOSITION DIRECTE AU SOLEIL.**

**N'OUBLIEZ PAS DE CONSACRER DU TEMPS À L'ÉCHAUFFEMENT AVANT CHAQUE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE. UN BON ÉCHAUFFEMENT AIDERA À PRÉPARER VOS MUSCLES ET ARTICULATIONS À L'EFFORT, RÉDUISANT AINSI LE RISQUE DE BLESSURES. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, PRENEZ ÉGALEMENT LE TEMPS DE VOUS ÉTIRER POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE.**

**EN SUIVANT CES CONSEILS, VOUS POURREZ PROFITER PLEINEMENT DE LA SAISON ESTIVALE TOUT EN MAINTENANT VOTRE PRATIQUE DE L'ATHLÉTISME DE MANIÈRE SÉCURISÉE ET BÉNÉFIQUE POUR VOTRE SANTÉ.**





# save the date



02/09/2023

Forum des associations



04/09/2023

Reprise des activités Athlé Forme Santé, Running et Athlé piste



09/09/2023

Portes ouvertes du CJF Athlétisme et RUN2K challenge



24/09/2023

Marche Nordique Compétition MNCN Tours



30/09/2023

Journée nationale de la marche nordique



12/10/2023

Course "La Fleurysoise"



22/10/2023

Marche Nordique Compétition MNCN Fontainebleau



25/10/2023

Première sortie trimestrielle Athlé Forme Santé