



L'USOB athlétisme propose de mouiller le maillot selon ses envies. Qu'on court pour se détendre ou pour faire de la compétition, qu'on ait envie de se tester au saut ou au lancer, chacun peut y trouver son compte, quel que soit son âge. À vos marques, prêts... !

De l'athlétisme pour tous les niveaux

« **C**omplicité et convivialité. » La section USOB athlétisme s'appuiera sur ces deux piliers pour sa saison 2015/2016. Avec plus de 70 adhérents l'an passé, le club a retrouvé sa vitesse de croisière. Le local et les vestiaires sont toujours situés sous la salle Frassin.

Miloud Rezzag, l'entraîneur du groupe adultes de fonds et demi-fonds, espère étoffer ses troupes cette saison. « *L'objectif est de se qualifier aux championnats de France en seniors et vétérans et, si possible, de monter une équipe senior féminine* ». Les belles performances de la saison passée, en FSGT, comme la double troisième place d'Amirouche Ikhrou au championnat de France ou le titre de Sofiane Fettane sur 1 500 m à Saint-Ouen, sont un gage supplémentaire de motivation.

Les athlètes peuvent, selon les envies, prendre la licence FSGT ou FFA. Le rythme est soutenu : trois séances par semaine au stade ou sur les berges de Seine, les lundi, mercredi, vendredi. Les samedi ou dimanche, place aux sorties, la plupart du temps en forêt, dans les Yvelines, à Maisons-Laffitte ou Marly. Footing, renforcement musculaire, cardio avec des montées l'escalier. La préparation peut être individualisée, selon la course visée (sur route, trail et cross).

Le deuxième groupe adultes, baptisé « détente et loisirs », est entraîné par la présidente Louissette Esor. Ici, on se retrouve plus pour le plaisir de faire du sport, le mardi et le jeudi, de 18 h 30 à 20 h. L'objectif reste quand même de « *préparer certains athlètes à boucler un 8 ou un 10 km* ». Les femmes sont majoritaires. On ne change pas une formule qui gagne, avec des entraînements constitués de tours de piste et d'exercices de renforcement musculaire (abdos-fessiers,...).

De la compétition aussi pour les petits

Le groupe des jeunes (12-17 ans), entraîné par Zohra Graziani, se teste sur les différentes disciplines athlétiques, les mercredi et vendredi, de 18 h à 19 h 30, au stade. Au menu : course (vitesse, demi-fonds, cross), saut (longueur, triple saut, hauteur) et lancer (poids et technique de javelot). Ils peuvent concourir en championnat FSGT. Le groupe des enfants (à partir de 6 ans jusqu'à 11 ans) découvre l'athlétisme, tous les mercredis, de 14 h à 16 h, au stade. Eux aussi varient entre course, saut et lancer. « *Cette année, nous allons insister pour qu'ils participent à des compétitions*, annonce Louissette Esor. *Dans notre sport, c'est important de montrer le maillot et de se confronter aux autres.* »

Le club compte ainsi investir dans des tenues. Il prend des inscriptions au forum mais aussi toute l'année. ■

Pierrick Hamon

Renseignements auprès de l'USOB, maison Nelson-Mandela - 44, rue Francis-de-Pressensé - Tél. : 01 30 76 10 19. Le site web de la section (accessible sur www.usob.fr) vient d'être relancé.

Tarifs : seniors licence FFA + FSGT (180 €), seniors licence FFA (165 €), seniors licence FSGT (155 €), 12-17 ans (145 €), 6-11 ans (135 €).

En bref

USOB : carton plein pour le forum

L'USOB a enregistré un nombre de visites record lors du dernier forum des sports et des associations, le 5 septembre. Pour l'instant, il reste uniquement des places en section multisports.