

ESMP Athlétisme Newsletter

Mai 2022

#9

À la Une !

Le «Récap»

Un Assemblé Générale 2022 conviviale

C'est sous une neige abondante que l'Assemblée Générale 2022 de l'ESMP Athlétisme s'est ouverte ce vendredi 1er Avril. Les licenciés de plus de 16 ans étaient conviés pour cette soirée, à élire de nouveaux représentants au sein du bureau exécutif du club d'athlétisme de Maintenon. Etaient présents à cette soirée le président du Syndicat culture, sport et loisir, ainsi que les représentants des communes de Maintenon et de Pierres. Après la présentation des bilans 2021 par le président Bruno ETIENNE et les membres du bureau, deux nouveaux membres ont intégré la direction de notre club, Gilles MANIGHETTI et Fabienne MUMBER.

Hervé PORCHER, une course de 14h

Voilà 5 ans que Hervé PORCHER pratique la course à pied et le 2 avril 2022, il s'élance pour une distance encore inconnue pour lui, le 100 km de la Diagonale des Yvelines. En préparation du 175 km de l'Ultra Marin dans le golf du Morbihan, « cette course tombait parfaitement pour voir où j'en étais dans ma préparation ». Depuis mai 2021, l'athlète de l'ESMP Athlétisme s'entraîne trois à six fois par semaine. Variant Vélo, Renforcement musculaire et course à pied, Hervé pousse son corps dans ses retranchements. Les séances devant s'adapter au plus près des besoins de l'athlète Maintenonais, l'entraînement individuel s'impose.

Dés 6h00, sous 3°C, l'impatience dans les baskets, le départ est donné. Grâce à son expérience en course, Hervé maîtrise ses allures. À partir du 50^{ème} kilomètre c'est l'inconnue, mais la moitié du parcours est faite. L'absence de ravitaillement entre le 50^{ème} et le 71^{ème} km met le morale de notre athlète au plus bas. Les esprits se détendent sur le dernier 10 km. Avec un temps de 13h53 minutes, l'objectif est atteint pour Hervé. Bravo



L'agenda

Le 26 Mai 2022

*Championnat Intercomités benjamins-minimes
(Chartres)*

Le 11 et 12 juin 2022

*Régionaux Piste CJESM
(Saran)*

Le 17 juin 2022

*Meeting de la St Hilaire
(Mainvilliers)*

Le 18 et 19 juin 2022

*Championnat de France Master
(Châteauroux)*



Le Zoom



Ramboli'TRAIL (24 avril 2022)

12 participants de l'ESMPA

Christophe BIGNAUT 1^{er} Marcheur Nordique
40^{ème} Marathon de Nantes (17 avril 2022)

Christophe MACAUD 3h44'54"

Nos partenaires

PRO PNEU SERVICES
02 37 32 09 35

Histoires d'E...
Le charme du décor d'intérieur.

MOTRIO
simplifions l'entretien auto
Garage Morin - PIERRES

Crédit Mutuel

ENDURANCE SHOP
We love Running
CHARTRES

BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE

a3
assurfinance

Optic 2000



esmpathletisme



ESMP athlétisme

www.esmpathletisme.fr