

## DOSSIER BLESSURE

### **7 Rupture**

#### **7.1 Définition et causes**

C'est l'accident le plus grave. Il consiste en une déchirure transversale du muscle et provoque une impotence fonctionnelle immédiate et totale. Cliniquement on est proche de la déchirure avec en plus l'existence d'une tuméfaction (gonflement) au niveau de la rupture, le muscle étant rétracté. L'instauration d'un œdème et d'un hématome est rapide. Les causes sont multiples : un muscle déjà blessé, un mauvais échauffement, des gestes mal adaptés....

Cette pathologie est extrêmement rare chez le coureur de longue distance. Si une rupture musculaire intervient, il s'agit généralement d'une désinsertion le plus souvent localisée dans la région interne et basse du mollet.

### **7.2 Soins**

Le traitement passe par une application de froid sur la zone douloureuse, par un repos complet de un à deux mois et par des soins médicaux divers (antalgiques, anti-inflammatoires, kinésithérapie...).



## SPONSORS

Le club recherche des entreprises susceptibles de l'aider financièrement dans ses activités et l'achat de matériel.

N'hésitez donc pas à prospecter autour de vous et à nous de contacter.

### **Cette gazette est la vôtre, faites-la vivre.**

Pour parution dans le n°12, envoyez-moi vos informations ou tous messages que vous voudriez faire passer (résultats, déplacements, petites annonces, idées...)

**Veuillez adresser vos souhaits (avant le 20/09/ 2006) à :**

Patrick DELAGE route de Montluc 87500 STYRIEIX

Email : [patrick.delage@tiscali.fr](mailto:patrick.delage@tiscali.fr)

## Les anniversaires du mois de Septembre

Anna ZIMLICH 01.09

Charlene COHENDY 03.09

Cloé DEMOULIN 15.09

Florian MAZEAU 16.09

Maxime BESOGNE 30.09



## COURSE HORS STADE

### CA S'EST PASSE PENDANT LES VACANCES

Alors que la plupart d'entre nous, profitons du bienfait régénératrice des bains de mer, lacs ou rivières ou de la fraîcheur des palmiers, cocotiers ou pins et parasols, d'autres continuaient à arpenter les routes dans le but de décrocher de nouvelles performances.

La performance de l'été est à mettre à l'actif de Jean-Baptiste CHAMPOUX qui devient vice champion du limousin de course de montagne. Le championnat du limousin s'est déroulé à BORT LES ORGUES le 17 juillet.

### Les résultats de Juillet - Août 2006.

#### LANDOUGE: LES FOULEES DE LANDOUGE

JB CHAMPOUX 10ème / 36mn55

#### SOUILLAG: FOULEE DE LA VIELLE NOIX

JOEL MIALET 71ème / 48mn24

#### AVANTON : LA CORRIDA D'AVANTON

PATRICK DELAGE 6ème / 38mn35

#### ST JEAN DE LUZ: LA COURSE DES PECHEURS

CYRIL FERRIER 5ème / 23mn58

#### BORT LES ORGUES: LA MONTEE DES ORGUES

JEAN BAPTISTE CHAMPOUX 3ème / 1h07mn00

#### HENDAYE: LES BOUCLES HENDAYAISES

CYRIL FERRIER 6ème / 31mn52

#### ST MARTIN DE RE : LES 15KM DE LA MER

REGIS COUTANT 83ème / 1h01mn47

#### ORADOUR/VAYRES: CORRIDA DES FEUILLARDIERS

PATRICK DELAGE 7ème / 30mn48

JEAN BAPTISTE CHAMPOUX 8ème / 30mn52

ARNOLD DUNCAN

YANIS DUMAS 1er poussin

#### CHAMBOULIVE : LES FOULEES DU PUY GRAND

CYRIL FERRIER 1er / 17mn26

#### CEYRAT : LA MONTEE DU BERZET

CYRIL FERRIER 3ème / 17mn18

#### SEGUR: LE TRAIL DES BRIGANDS

ARNOLD DUNCAN 25ème / 2h12mn05

### Le site de l'athlétic club arédiens

Retrouvez toute la vie du club à l'adresse suivante:

<http://www.acastyrieix.com/>



**La gazette**  
N°11  
Août 2006

### ATHLETIC CLUB AREDIEN

Complexe sportif JB DARNET 87500 ST YRIEIX LA PERCHE

D. BEAUFILS Tél. : 05.55.08.12.65 Email : [patrick.delage@tiscali.fr](mailto:patrick.delage@tiscali.fr)

### LE MOT DU PRESIDENT

Les vacances se terminent déjà et il nous faut penser à cette nouvelle saison qui s'annonce aussi belle que la précédente.

J'espère que la trêve estivale aura été bénéfique pour tous et que l'enthousiasme qui vous animez la saison dernière se sera encore bonifié en vue des prochaines échéances sportives qui vous attendent. Bonne rentrée à tous.

Amicalement. Dominique BEAUFILS

### L'Assemblée générale

L'assemblée générale du club doit se dérouler le Vendredi 15 Septembre 2006 à partir de 19h30 à l'espace FRANCOIS FERRAUD.

Ce rendez-vous est l'occasion de faire un bilan de la saison écoulée avec les dirigeants, les athlètes, les éducateurs, et tous les amis du club.

Nous vous rappelons que votre présence à l'assemblée générale bien que non obligatoire est **vivement conseillée**.

C'est le moment pour vous de participer et de connaître la vie du club dans lequel vous passez quelques heures par semaine, vous ou vos enfants.

Nous nous efforçons de rendre ce moment convivial et de faire en sorte que cette réunion ne dure pas trop longtemps.

Pour nous, votre présence ne peut être que bénéfique et nous encourager à poursuivre dans la même voie.

Alors, on compte sur vous pour faire salle comble à l'assemblée générale.

**Les membres du bureau**

## « UN NOUVEL ENGOUEMENT »

Lors de la saison 2004/2005, nous avons vu nos effectifs en forte augmentation.

Mais il fallait quand même rester très prudent et ne pas baigner tout de suite dans l'euphorie et surtout attendre la saison suivante avant de tirer un bilan positif.

Et quelle agréable surprise, notre augmentation d'effectif au cours de la saison 2005/2006 restera marqué dans la vie du club.

L'ATHLETIC CLUB AREDIEN bénéficie actuellement d'un nouvel engouement auprès de tous.

On constate un renouveau de l'athlétisme à ST YRIEIX LA PERCHE, avec une augmentation des licenciés de plus de 90% pour la saison 2005/2006.

74% des athlètes licenciés au cours de la saison 2004/2005 ont renouvelé leur licence.

Chez les seniors, nous constatons une hausse de 89 %, et de 91% pour l'école d'athlétisme.

64% de l'effectif est âgé de moins de 18 ans. Une génération en devenir, qui prend plaisir et qui laisse présager d'excellents résultats.

Un taux de fidélité aussi élevé est peut être le plus beau compliment que l'on puisse faire à tout l'encadrement technique des jeunes, et des adultes.

C'est peut-être cela leur plus belle récompense.

C'est aussi grâce à notre dynamisme et à la passion qui nous anime, et parce qu'à travers nos actions, nous aidons à l'essor et à la promotion de notre discipline par le biais des différentes manifestations que nous organisons ou auxquelles nous participons (corrida du père noël, étape du challenge indoor, sport en famille, Téléthon, Championnat de France semi marathon des sapeurs pompiers).

Tous ces événements sont notre vitrine et ils nous permettent de développer l'image d'un club axé sur la détection, la formation et l'épanouissement de ses adhérents, dans l'esprit convivial et chaleureux.

Grâce à ces manifestations de nouveaux adhérents frappent régulièrement à la porte tout simplement parce qu'ils ont entendu parler d'un club athlétisme à ST YRIEIX LA PERCHE. On a au moins le mérite d'exister.

Alors, poursuivons notre chemin et continuons de construire dans le même état d'esprit.

Patrick DELAGE

Effectifs par catégories			
Catégorie	Masculin	Féminin	Total
EVEIL	12	13	25
POUSSIN	11	8	19
BENJAMIN	4	7	11
MINIME	1	2	3
CADET	0	2	2
JUNIOR	0	0	0
ESPOIR	1	1	2
SENIOR	14	3	17
VETERAN	14	2	16
<b>Total saison</b>	<b>57</b>	<b>38</b>	<b>95</b>

### LES CATEGORIES 2007

CATEGORIE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans	1967 et avant
Seniors	1968 à 1984
Espoirs	1985 à 1987
Juniors	1988 et 1989
Cadets	1990 et 1991
Minimes	1992 et 1993
Benjamins	1994 et 1995
Poussins	1996 et 1997
École d'Athlétisme	1998 et après

### Les prochains rendez-vous

\*09/09 TULLE : LES FOULEES TULLISTES

Départ course : 17h30 à 21heures

\*09/09 BOISSEUIL: LES FOULEES DES ESCARGOTS

Départ course : 16 heures

\*10/09 BEAUBREUIL: LA RONDE DE BEAUBREUIL

Départ course : 9 heures30

\*17/09 POMPADOUR: LES FOULEES

Départ course : 10heures

\*24/09 ST JUST : LES FOULEES DE L'HUMOUR

Départ course : 10heures

\*01/10 CONDAT : LES FOULEES CONDATOISES

Départ course : 10heures30

## POINT FFA 2006: En progression.....

Félicitations à tous les athlètes !! En effet le total d'athlètes classés pour la saison 2006 est de 13 pour un total de points qui s'élève à 30.

Pour indication voici les points FFA de nos athlètes classés :

* <u>FERRIER Cyril</u> :	Régional 2 (6pts)
* <u>DELAGE Patrick</u> :	Régional 2 (6pts)
* <u>LASJAUNIAS Hélène</u> :	Départemental 1 (4pts)
* <u>DUMAS Iman</u> :	Départemental 2 (3pts)
* <u>PARACHINI Stéphane</u> :	Départemental 2 (3pts)
* <u>BRACHET Astrid</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>GEORGET Lucile</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>SERMADIRAS Audrey</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>LACOUR Amélie</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>BESOGNE Maxime</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>COHENDY Yoann</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>PARACHINI Dylan</u> :	Départemental 4 (1pt)
* <u>VIDEAU Quentin</u> :	Départemental 4 (1pt)



## ECOLE ATHLETISME

La reprise des entraînements se fera le mardi 5 septembre pour l'école d'athlétisme à partir de 18h.

Pour tout nouvel adhérent, possibilité d'essayer les premiers entraînements gratuitement, cela lui permet de découvrir les différentes facettes de l'athlétisme.

### Contact:

**VACHERON JEAN JACQUES**

Tél.: 06.72.07.16.16

Email:Jjvacheron@aol.com