

COURSE HORS STADE



" Je vous propose de réaliser un test VMA (Vitesse Maximale Aérobie) sur 6 minutes, le samedi 29 avril à 11h00 sur la piste du Lycée Darnet.

Ce test est très important, car il permettra de situer votre forme post-hivernale, afin d'appréhender au mieux la saison des courses sur route.

Ce type de test sera effectué toutes les 10/12 semaines pour connaître l'évolution de votre VMA, de vos fréquences cardiaques maxi et de votre récupération cardiaque au bout d'une minute.

C'est un effort violent, mais court.

Ces tests nous permettrons d'avoir une valeur objective de vos états de forme et par conséquent d'adapter vos entraînements.

Je compte donc sur vous pour cette partie de plaisir !!

Cyril votre coach "

Attention!!!!!!!!!!!!!! Depuis le mercredi 05 avril

2006, les entraînements du mercredi se déroule au plan d'eau de ST YRIEIX à partir de 18h15

DOSSIER BLESSURE



4 Contusion

4.1 Définition et causes

Contrairement aux pathologies précédentes, la contusion est une traumatologie due à un choc direct sur le muscle. (chute sur une barrière...). Suite au traumatisme, le muscle peut être plus ou moins lésé, les fibres musculaires plus ou moins abîmées (écrasement, déchirure). Un léger saignement interne (hématome intramusculaire) ou un gonflement sous cutané peuvent se produire.

Les conséquences peuvent être relativement minimes si le choc a été léger. Le plus souvent elles n'empêchent pas la pratique physique. Par contre en cas de coup sévère, les fibres musculaires peuvent avoir subi un déchirement important équivalent à une déchirure (catégorie 6) voire à une rupture musculaire. L'important est de traiter l'hématome afin d'éviter que celui-ci empêche la cicatrisation du muscle et/ou se calcifie, ce qui dans les deux cas fragilise la fibre musculaire.

4.2 Soins

Il ne faut en aucun cas étirer le muscle, ni le masser, ni lui appliquer de la chaleur. Pour les cas bénins, le traitement passe par l'application de glace et par le respect d'un repos relatif de deux ou trois jours. Pour les cas graves, il s'agit également de glacer, de prendre du repos complet et d'aller consulter chez un médecin.

Les résultats du mois d'Avril 2006.

AUBUSSON: SEMI-MARATHON DE LA TAPISSERIE

Franck FONTAINE 8ème/1h24mn21

PERIGUEUX: EKIDEN DE PERIGUEUX (111 équipes)

Équipe 1 2h40mn38

DUMAS .P. 5 km: 18mn40

FERRIER .C. 10km: 35mn43

COUTANT .R. 5km: 20mn02

DELAGE .P. 10km: 37mn28

GAUTHIER .P. 5km: 21mn50

FONTAINE .F. 7.2km: 26mn57

Équipe 2 3h30mn16

COSTE .MC. 5 km: 26mn14

AUBRY .N. 10km: 51mn59

FIGUERES .G. 5km: 24mn12

FORESTIER .MC 10km: 52mn14

DUMAS .P. 5km: 19mn52

ROUX .S. 7.2km: 35mn45

CHEVERNY: MARATHON DE CHEVERNY

Pierre-François LHUILLERY 3h26mn51 /329ème

LE HAILLAN: 10 KM DU HAILLAN

Patrick DELAGE 35mn29 /20ème

ST DIZIER LEYRENNE: LA LEYRENNOISE

Franck FONTAINE 49mn14 /13ème

LANOUAILLE: LES FOULEES DU MARECHAL BUGEAUD

Patrick DELAGE 38mn50 / 4ème

Pascal DUMAS 42mn23 / 11ème

Joel MIALET 53mn38 / 37 ème

Gilles FIGUERES 55mn19 / 42ème

Marie-christine FORESTIER 56mn19 / 2ème féminine

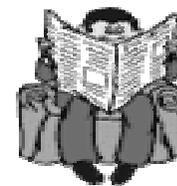
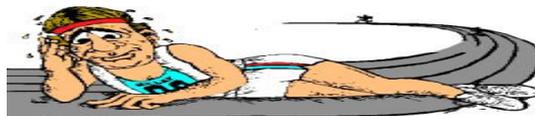
Philippe CHAZELAS 1h03mn46 / 55ème

POUSSIN:

Yanis DUMAS 1er

BENJAMIN:

Iman DUMAS 2ème



La Gazette
N°8
Avril 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

Le mot du président.

Malgré une météo récalcitrante, même froide, bon nombre de jeunes athlètes sont venus découvrir ou redécouvrir la piste limougeaude depuis le début du mois.

Ces compétitions se déroulent dans une excellente ambiance ; et je remercie à cette occasion, les parents qui donnent « la main » pour encadrer ou être jury d'une épreuve le temps d'une après-midi.

J'invite les jeunes athlètes du club à la dernière épreuve de ce style le 13 Mai prochain.

L'ACA participera à l'organisation, avec le centre de secours de ST YRIEIX, du championnat de France de semi marathon des sapeurs pompiers le 1^{er} Juillet prochain à ST YRIEIX, et à poser sa candidature pour l'organisation des régionaux de cross-country en Janvier 2007.

De belles épreuves sur la terre arédienne, dans les mois à venir qui demanderont le concours de tous.

Cordialement.

D. BEAUFILS

« RENFORCER NOTRE EQUIPE D'ENCADREMENT »

Le club pense déjà à la saison prochaine.

En septembre 2006, **L'ATHLETIC CLUB AREDIEN** va repartir vers de nouvelles aventures.

Si nous voulons encore progresser, garder le dynamisme de la saison en cours, la passion, l'envie de nos animateurs, il nous faut **RENFORCER** notre équipe d'encadrement pour l'école d'athlétisme.

Nous recherchons des juges que nous formerons pour les compétitions hivernale ou estivale du week-end.

Alors l'appel est lancé à toutes les bonnes volontés (**PARENTS, AMIS DU CLUB, ATHLETES SENIORS**).

Nous avons besoin de vous, alors participez. En nous rejoignant, vous vous investirez à un niveau que vous seul choisirez.

On compte sur vous tous.

Patrick DELAGE

RECOMPENSE CROSS UFOLEP

Le lundi 03 Avril 2006 à l'Amphithéâtre de la salle BLANQUI à LIMOGES s'est déroulé la traditionnelle remise des récompenses pour le challenge cross "jeunes", et le championnat régional par équipes.

10 athlètes du club ont eue l'honneur d'être récompensés lors de cette soirée:

- Les seniors garçons (**DELAGE PATRICK, FERRIER CYRIL, DUMAS PASCAL, DURAND PIERRE**) pour leur 1er place au championnat régional.
- **YANIS DUMAS** 3ème poussins
- **IMAN DUMAS** 3ème benjamines
- **ANNABELLE ADAM** 4ème minimes filles
- **STEPHANE PARACHINI** 5ème minimes garçons
- **CASSANDRA PARACHINI** 5ème mini poussines
- **WILLIAM TUFFERY** 9ème mini poussins

Toutes nos félicitations aux 10 athlètes qui ont portés haut les couleurs de l'**ACA ST YRIEIX**.



École d'athlétisme.



Résultats 1er journée triathlon UFOLEP 02/04/06

POUSSINES

GEORGET. L. 19ème, **LACOUR. A.** 32ème, **LIONJAU. L.** 54ème, **LACOUR. A.** 57ème.

POUSSIN

VERGNOLLE.F. 40ème, **MAZAUD. M.** 47ème.

BENJAMINES

MAZAUD. E. 14ème, **LACOUR. A.** 26ème.

BENJAMIN

VU. T. 2ème.

MINIME. F.

ADAM. A. 6ème

CADETTES

LASJAUNIAS. H. 4ème, **VIGNAUD. C.** 10ème.

Résultats 2ème journée triathlon UFOLEP 15/04/06

POUSSINES

SERMADIRAS. A. 12ème, **COHENDY.C.** 44ème, **LIONJAU. L.** 51ème, **VACHERON.O.** 53ème.

POUSSIN

VIDEAU. Q. 8ème, **COHENDY. Y.** 9ème, **DUMAS. Y.** 27ème, **TUFFERY. W.** 31ème, **MAZAUD. M.** 38ème.

BENJAMINES

MAZAUD. E. 5ème, **DUMAS. I.** 6ème, **GUYOT. C.** 19ème.

CADETTES

LASJAUNIAS. H. 7ème, **VIGNAUD. C.** 8ème

Résultats 3ème journée triathlon UFOLEP 15/04/06

POUSSINES

BRACHET.A. 6ème, **SERMADIRAS. A.** 7ème, **PARACHINI. C.** 20ème, **DUMAS LEA** 24ème, **DEMOULIN. C.** 31ème,

MARIE-MAGDELAINE 43ème, **LIONJAU. L.** 44ème.

POUSSIN

BESOGNE. M. 2ème, **PARACHINI. D.** 14ème, **TUFFERY. W.** 26ème, **MAZEAUD. A.** 28ème, **CLAUD. R.** 33ème, **VERGNOLLE.F.** 38ème,

BENJAMINES

DUMAS. I. 12ème, **MAZAUD. E.** 14ème, **CHAZELAS. L.** 22ème

BENJAMIN

VU. T. 3ème, **FAURREAU. O.** 12ème, **DEMOULIN. J.** 17ème.

MINIME. F. **ADAM. A.** 6ème

MINIME. G. **PARACHINI. S.** non classé

CADETTES

LASJAUNIAS. H. 4ème, **VIGNAUD. C.** 6ème

SENIOR. G. **DUMAS. P.** Non classé

Les prochains rendez-vous

29/04 et 30/04 AVRIL *LIMOGES BEAUBLANC:

Championnat régional d'épreuves combinées (benjamin minime cadet)

06 MAI * LA SOUTERRAINE:

Challenge petit écureuil (éveil athlé-poussins- benjamins)

13 MAI *LIMOGES BEAUBLANC:

4ème triathlon UFOLEP + championnat départemental FFA

14 MAI * LA SOUTERRAINE:

Ekiden de LA SOUTERRAINE Championnat régional

20 MAI *LIMOGES BEAUBLANC:

Challenge petit écureuil (éveil athlé- poussins- benjamins)

21 MAI *VICQ/BREUIL:

La vicq entre cotes (notre ami Régis COUTANT fait partie de l'organisation)

26 MAI *BRIVE:

Les 10 Kms de la ville de BRIVE

27 MAI * BEYNAT:

Challenge petit écureuil (éveil athlé- poussins- benjamins)

Le site de l'athlétic club arédien

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

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



Bienvenue à **GUILLIAN**,

Le fils de **Jean-Jacques VACHERON**, le coach de l'école d'athlétisme. Nous lui adressons ainsi qu'à son épouse toutes nos félicitations et à **GUILLIAN** plein de bonnes choses à partager avec sa famille.

DEUIL

Le club assure toute sa sympathie à Pierre, Jean François DURAND touchés par un terrible deuil familial, et présente les condoléances de tous les adhérents du club.

Les anniversaires du mois de mai

| | |
|------------------|---------|
| Mégane GENESTE | 04 . 05 |
| Pierre DURAND | 04 . 05 |
| Iman DUMAS | 15 . 05 |
| Pascal GAUTHIER | 18 . 05 |
| Alexandra VIDEAU | 20 . 05 |
| Floriane MAZAUD | 24 . 05 |
| Owen FAUREAU | 30 . 05 |

