

Le conseil du mois

LE CROSS COUNTRY

UNE BONNE PREPARATION HIVERNALE

Depuis toujours, le cross country s'est trouvé à la croisée des chemins dans le monde de l'athlétisme. D'abord parce qu'historiquement c'est une des disciplines fondatrices ; d'autre part car c'est une très bonne école dans un sport difficile où l'investissement personnel est important.

Le cross a cette capacité à rassembler. Ainsi, il n'est pas rare de retrouver des sprinters, voire des sauteurs ou des lanceurs, participer aux épreuves départementales afin de favoriser les desseins de leurs clubs.

Au-delà de cet aspect populaire, le cross country, qui jouit d'un regain d'intérêt et d'une vraie « cote » actuellement, est devenu une véritable préparation à la saison athlétique, et même une spécialité pour certains coureurs munis de qualités intrinsèques. Amateurs de piste ou de route, de demi-fond, de fond ou même d'ultra fond, le cross country est une véritable école et une excellente préparation pour vos objectifs. En un mot, le cross country mène à tous les chemins.

Les résultats Novembre- Décembre 2005 .

LA ROCHELLE: Marathon de la ROCHELLE

COUTANT . R. 3h29mn14 , GAUTHIER . P. 3h38mn38

ENRICO . V. 3h44mn18 , COSTE . MC . 4h11mn09

FIGUERES . G. 4h16mn29 , AUBRY . N. abandon

ST YRIEIX: La corrida du père Noël 2005

École d'athlétisme :

Garçons : William TUFFERY 2^{ème} , Valentin THEMELIN 3^{ème}

Fabien VERGNOLLE 6^{ème}

Anthony MAZEAUD 7^{ème} , Florian MAZEAU 9^{ème}

Maël MAZAUD 11^{ème} , Nicolas CHAUVEAU 13^{ème}

FILLES : Cloé DESMOULIN 2^{ème} , Anna ZIMLICH 4^{ème} ,

Cassandra PARACHINI 6^{ème} , Alisée LACOUR 7^{ème}

Charlene COHENDY 8^{ème} , Clémence SERMADIRAS 10^{ème} ,

Léa LIONJAU 11^{ème} , Anne ROUX 12^{ème} , Nina JAMELOT 13^{ème}

Ondine VACHERON 17^{ème} .

POUSSIN :

Garçons : Yanis DUMAS 1^{ER} , Victor TRIMOLET 3^{ème}

Quentin VIDEAU 4^{ème} , Dylan PARACHINI 5^{ème}

Yoann COHENDY 6^{ème}

Clément CEDAT 8^{ème} , Tom MULLIER 10^{ème}

FILLES : Tina ROQUES 4^{ème} , Laurine PEYLET 5^{ème} ,

Lucile GEORGET 6^{ème} , Nina MAURY 7^{ème} , Audrey SERMADIRAS 10^{ème}

Amélie LACOUR 11^{ème}

BENJAMIN :

Garçons : Tony VU 2^{ème} , Julien DESMOULIN 5^{ème}

Filles : Iman DUMAS 1^{er} , Eloise MAZAUD 3^{ème}

Mégane GENESTE 6^{ème} , Charlene GUYOT 7^{ème} .

MINIMES GARCON : Stéphane PARACHINI 1^{er} .

MINIMES FILLE : Annabelle ADAM 1^{er} .

CADETTE : Hélène LASJAUNIAS 1^{er}

ESPOIR GARCON : Maxime TRIMOUILAS 5^{ème}

ESPOIR FILLE : Rachel BELLENOUE 1^{er} .

SENIOR GARCON : Cyril FERRIER 4^{ème} , Patrick DELAGE 6^{ème}

Jean-baptiste CHAMPOUX 14^{ème} .

VETERAN GARCON : Gilles FIGUERES 22^{ème} , Noël AUBRY 23^{ème}

VETERAN FILLE : Marie-christine FORESTIER 3^{ème}

NEXON : La corrida des réveillons

POUSSIN : Yanis DUMAS 1^{er} , Quentin VIDEAU 2^{ème}

Course des as: Patrick DELAGE 7^{ème} /34mn27

Noël AUBRY 181^{ème} / 51mn05

ST VAURY : Championnat académie cross-country

BENJAMINE : Iman DUMAS 8^{ème}

MINIME FILLE : Annabelle ADAM 1^{ER}



La gazette

N°4

Décembre 2005

ATLETIC CLUB AREDIEN

Le mot du président

Au nom de tous les dirigeants et entraîneurs, je souhaite une bonne et heureuse année 2006 à tous les jeunes athlètes et à leurs familles ainsi qu'aux autres licenciés du club.

je remercie toute l'équipe qui m'entoure pour le travail accompli en sachant que je pourrai compter sur eux pour les échéances à venir, afin que notre club grandisse encore.

Encore bonne et heureuse année 2006 à tous.

Le président.

Dominique BEAUFILS.

Championnat départemental de cross country

Le dimanche 06 janvier 2006 , s'annonce le championnat départemental de cross country à ST JUST LE MARTEL . Pour cette occasion le président a pris l'initiative d'organiser le déplacement des athlètes en car.

Le président serait heureux et fier d'une participation massive de nos athlètes à travers les différentes courses aux programmes de la journée. Cela est un rendez-vous majeurs de la saison. Tous les clubs de la HAUTE-VIENNE seront là.

Allons-y en nombres. N'hésitez pas.

L'objectif rechercher du président à travers cette journée sera celle de la **convivialité**, et de créer **une bonne ambiance** entre licenciés du club , dirigeants , parents , etc....

Pour les coureurs qui prendront le départ d'une course dimanche , continuez de faire briller nos couleurs comme lors des précédentes épreuves et donner le meilleur de vous-mêmes.

Bon courage .

P. DELAGE.

La corrida du père Noël 2005

La corrida du père Noël 2005 orchestrée de main de maître par notre président Dominique BEAUFILS vient de se terminer.

Ce sont donc **231 participants** qui ont franchi la ligne d'arrivée des trois distances prévues au programme.

47 athlètes du club ont pris parts à l'une de ses trois épreuves.

Comme l'aboutissement d'une année bien remplie, les coureurs du club, les bénévoles, les dirigeants s'étaient donnés rendez-vous pour participer, encadrer, les 3 courses mise en place.

Ce fut aux dires de nombreuses personnes une très belle réussite, c'est un réel succès dont nous sommes fiers.

Nous remercions, la municipalité de ST-YRIEIX, les partenaires, les bénévoles, les participants.

Sans vous toutes et vous tous cette manifestation ne pourrait avoir lieu, cette réussite on vous la doit. Conservons notre enthousiasme et rendez-vous pour la prochaine édition le 10/12/2006 .

D.P

Merci à tous nos partenaires

*CASINO « LE CLOS »

*LE PETIT CORDONNIER

*THEULIER MICHEL « FLOCAGE »

*LE CHEVAL BLANC

*WELDOM « LAVAUD »

*GAM VERT

*PORCELAINE « MARQUET »

* PULSAT « BARRIERE PERE/FILS »

*MAGASIN BELINGARD

*OTSI

*MEUNIER CYCLE

*MAGASIN TAJ

*CENTRE DE SECOURS ST YRIEIX

*MAIRIE DE ST YRIEIX

*MR PORTE « RENE BRISACH »

*MR DAUBISSE

*COMMUNAUTE DES COMMUNES
DU PAYS AREDIEN

*CONSEIL REGIONAL DU LIMOUSIN

*CAISSE D'EPARGNE

*SAUR

*MAURY JEAN-PIERRE

*MADELEINE BOULE D'OR

*INTERMARCHE « GLANDON »

* AGUILLERA L'EPICURIEUX

*BOULANGERIE GROS

*LE CROQUENBOUCHE

*LE GRENIER D'AUDREY

*PORCELAINE SAMIE

*INTERMARCHE

« PERIGUEUX »

*MAGASIN PHILDAR

*LIBRAIRIE MASSY

*PHARMACIE DU PROGRES

*GARAGE CAUQUIL

*LIMDOR

*MEYLIM

*CONSEIL GENERAL DE LA
HAUTE-VIENNE

*MADELEINE BIJOU

Bienvenue aux nouveaux athlètes.

ADAM Annabelle, PARACHINI Cassandra, DURAND Jean-françois,
FAUREAU Emmy-lou

École d'athlétisme.

École de perche

Depuis Le mois de novembre 2005/2006, l'ATLETIC CLUB AREDIEN a ouvert une **École de Perche**. Celle-ci est ouverte à tous les Poussin(e)s / Benjamin(e)s / Minimes/Cadettes qui désirent s'initier, découvrir ou se perfectionner dans ce saut. Chacun peut y participer, ponctuellement ou régulièrement.

Lors des différentes animations et entraînements, des jeux de perche, une approche technique ou encore la gymnastique sont proposés dans le but de former de jeunes perchistes complets.

L'objectif est multiple : répondre à la demande des jeunes pour ce saut spectaculaire, faire de cette discipline un des point fort du club pour les compétitions futures.

L'activité a lieu tous les samedis matin au gymnase JB DARNET à ST yrieix à partir de 10h30.

L'encadrement et le suivi sont assurés par Jean-Jacques VACHERON (05.55.08.29.49). Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter le responsable.



Contact résultat, rédaction.

DELAGE Patrick

TEL: 05.55.09.99.68

email: patrick.delage@tiscalif.fr

Consulter la gazette sur le site du comité d'athlétisme 87.

<http://cdathletisme87.athle.com>

Vous pouvez me soumettre vos articles, et me rejoindre pour la rédaction

Tirage est réalisé par nos soins = 80 exemplaires

Les prochains rendez-vous

08 JANVIER: ST JUST LE MARTEL

Départemental FFA-UFOLEP cross-country

Départ de JB DARNET: 11 heures

N°	CATEGORIE	HEURE	DISTANCE
1	Cross court M + F	12 h 00	4 115 m
2	Vétéran masculin	12 h 15	8 780 m
3	Benjamine	12 h 55	2 060 m
4	Benjamin	13 h 10	2 060 m
5	Cadette	13 h 25	3 350 m
6	Minime garçon	13 h 45	3 020 m
8	École athlé fem+masc	14 h 25	1 265 m
9	Espoir /senior /vétéran femme	14 h 40	5 105 m
10	Poussin féminin	15 h 10	1 750 m
11	Poussin masculin	15 h 25	1 750 m
12	Espoir / senior masculin	15 h 45	8 945 m

14 JANVIER: LIMOGES PARC DES EXPOSITIONS

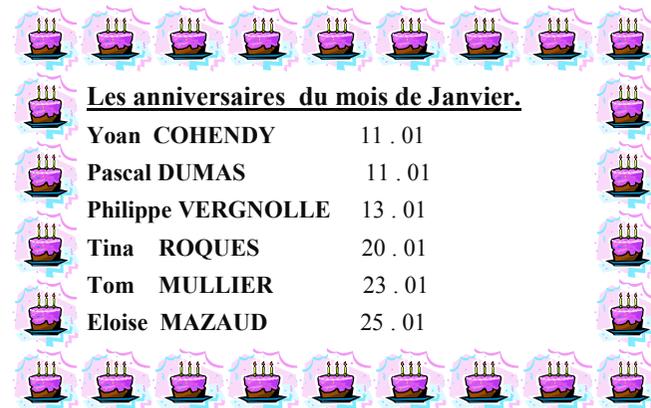
Départemental indoor UFOLEP

Début des épreuves: 14 h 30

29 JANVIER: LA SOUTERRAINE

Régional FFA / UFOLEP cross-country

Départ de JB DARNET: à déterminer



Les anniversaires du mois de Janvier.

Yoan COHENDY 11 . 01

Pascal DUMAS 11 . 01

Philippe VERGNOLLE 13 . 01

Tina ROQUES 20 . 01

Tom MULLIER 23 . 01

Eloise MAZAUD 25 . 01