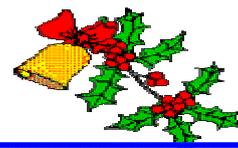




ATHLETIC CLUB AREDIEN



Les fêtes de Noël approchent , pensez à nos partenaires.

L'ACA ST YRIEIX adresse ses plus vifs remerciements aux entreprises ,commerçants, artisans qui nous ont réservé le meilleur accueil en nous prenant spontanément une publicité.

Nous nous faisons un devoir d'inviter tous les amis du club à réserver leurs achats à ces annonceurs qui, par leur aide généreuse, participent pour une grande part à la prospérité de notre association. **Merci.....**

LE MOT DU PRESIDENT

305 arrivants lors de la corrida du père Noël le 10 décembre ! Un immense succès populaire.

Certes des athlètes aguerris étaient au rendez-vous, mais bon nombre de joggeurs du dimanche sont venus se mesurer aux coureurs plus expérimentés et étaient surtout là pour le plaisir de courir. Cela a toujours été le but recherché de cette organisation.

Merci aux athlètes de l'ACA ST YRIEIX qui ont répondu présents à ce rendez-vous du club.

Merci à nos sponsors et aux commerçants de ST YRIEIX pour leur aide précieuse.

Merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de cette journée.

Je vous souhaite de passer de joyeuses fêtes et à l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Cordialement.

Le président **Domi-
BEAUFILS**

nique



Les championnats de cross country arrivent.....

Les dimanches 07 et 21 Janvier 2007 vont se dérouler les départementaux (ST BRICE 87) et les régionaux (ST PARDOUX 87) de cross country.

Pour cette occasion un car sera mis à disposition des athlètes, en contrepartie d'une majoration de 2 euros par personne.

C'est le moment de défendre haut les couleurs de l'ACA ST YRIEIX.

Nous souhaitons donc une participation importante de l'ensemble du club (école athlétisme, course hors stade).

Ce sont des rendez-vous majeurs ! Tous les clubs sont là. Venez vous confronter aux athlètes des autres clubs de la région.

J'espère que chaque athlète aura à cœur de donner le meilleur de lui-même.

Comme le précisait coach JEAN-JACQUES dans la précédente gazette « **chacun à sa place dans le cross country , quelque soit son niveau** ».

On compte sur vous.

Patrick DELAGE

Course hors stade

Chers sportifs,

Ça y est, on est en plein dedans.

Déjà un cross, une corrida et, juste après les fêtes, une saison de cross country qui va nous préparer pour le printemps avec ses 10 bornes, ekiden et autres...

Revenons un peu sur la corrida : les chronos sont clairs, pratiquement tout le monde a amélioré ses performances. Merci la PPG et le travail de côte (du plan d'eau!!).

Je vous propose un **test VMA le samedi 23 décembre à 11heures** sur la piste Darnet. Pas de panique, c'est seulement un 1500 m à bloc et..souriez..vous êtes filmés.

Le vendredi 12 janvier, nous nous retrouverons pour un "grailoux" en soirée afin d'établir, dans un premier temps le planning des courses 2007, et surtout d'individualiser votre planning d'entraînement à moyen et long terme. Je compte sur votre présence car c'est un moment important dans l'élaboration d'un programme constructif.

Profitez des agapes de fin d'année car, comme la course à pied, la table doit rester un plaisir.

Info pratique : lors de l'achat d'une paire de chaussures pour courir, veillez à ne pas l'utiliser immédiatement en séance, car il faut environ une vingtaine de km pour que l'effet amortissant de la semelle soit au maximum. Afin de les "casser", je vous conseille de les mettre une journée en tant que chaussures de ville.

Bonne fête de fin d'année à tous,

Votre coach " Cyril FERRIER



La corrida du père Noël 2006

La corrida du père Noël 2006 vient de se terminer. On peut dire que cette année encore, elle a remporté un franc succès populaire.

Le président Dominique BEAUFILS, organisateur de la corrida, est heureux de cette réussite, où tous les concurrents ont répondu en nombre.

C'est par une température fraîche que les **305 participants** ont sillonné et animé les rues de la cité arédiennaise.

100 Athlètes de l'ACA ont participé à l'épreuve.

Ce franc succès nous le devons donc à :

- Tous les participants- petits et grands- en espérant leur avoir fait passer et partager un très bon moment
- L'ensemble des membres du club, amis bénévoles, qui ont donné un peu de leur temps et de leur bonne humeur.
- L'ensemble de nos partenaires artisans, commerçants de St Yrieix et de son canton et à tous celles et tous ceux qui par leur soutien actif et leur aide précieuse ont contribué à la dotation de cette 23^{ème} édition. Faites-leur confiance dans vos achats.
- À la mairie de ST YRIEIX LA PERCHE pour tous les moyens mis en œuvre afin d'assurer au mieux le bon déroulement de notre manifestation, contribuant ainsi à une image positive de notre épreuve. Ce sont autant d'encouragements, moteur essentiel à notre motivation.
- Au speaker de l'épreuve, Christian VERDEAUX qui a commenté avec un grand professionnalisme cette édition 2006.

Côté sportif c'est **Hadj BENNOUAR** de l' ASSJUNIEN qui l'a emporté en 23mn59 devant le sociétaire du CAPERIGEUX **Ribiero De JESUS** et

Michael ARIAPOUTRI du CAPO LIMOGES.

A noter l'excellente place de 4^{ème} de **Cyril FERRIER** coach des coureurs hors stade de l'ACA ST YRIEIX.

Chez les filles victoire de la cadette de l' ELAN TRELISSAC **Sofia ALMEIDA** en 31mn42 devant **Saline VILLARD** du LIMOGES TRIATHLON et de **Nathalie LAMBERT** du CAPO LIMOGES.

Merci à tous, et rendez-vous l'année prochaine le dimanche 16 décembre 2007

Patrick DELAGE



Weldom SAS
Bricolage, équipement de la maison **Brico Lavaud**

□ BRICOLAGE
□ OUTILLAGE
□ ARTS MENAGERS
□ JARDINAGE

Route de Limoges - St Yrieix la Perche
Tél. 05 55 75 70 80 - Fax 05 55 75 70 82

Ouvert du Lundi au Vendredi de 8 h. à 12 h. et de 14 h. à 19 h. et le Samedi de 8 h. 30 à 12 h. et de 14 h. à 19 h.

ETS. MEUNIER
cycle - pêche - chasse

Vente et réparation de cycles,

matériels de pêche, chasse et accessoires

Route de limoges
Ld Arfeuille
878500 St Yrieix la Perche

TEL: 05.55.75.07.13

ETS DAUBISSE

ELECTROMENAGER

TV-HIFI
VIDEO

SERVICE APRES-VENTE

Route de Coussac - St Yrieix La Perche

05 55 75 96 12

TPS CANALSATELLITE

SCA DE TEULET
DOMAINE DE TEULET
87800 LA ROCHE L'ABEILLE
Tel : 05 55 08 16 17
Fax : 05 55 00 79 35

SPORT 2000

Arfeuille
Route de Limoges
87500 SAINT-YRIEIX
Tél. 05.55.00.57.00

SPORT & MODE

SARL
CHARRIERAS

LES RESULTATS DE LA CORRIDA 2006

100 athlètes de l'ACA ST YRIEIX classés.

7 400m

FERRIER CYRIL	25mn38/ 4ème
DELAGE PATRICK	26mn23/ 10ème
DAUGE SEBASTIEN	27mn12/ 12ème
DUMAS PASCAL	29mn40/ 25ème
PECOUT NICOLAS	30mn13/ 31ème
PARIS VINCENT	30mn32/ 34ème
MEUNIER BRUNO	31mn09/ 39ème
ARNOLD DUNCAN	31mn23/ 41ème
DURAND JEAN FRANCOIS	32mn20/ 54ème
GAUTHIER PASCAL	33mn32/ 68ème
LEBEAU BRICE	34mn09/ 76ème
CHAZELAS PHILIPPE	35mn19/ 87ème
BESSI ALEXANDRE	35mn39/ 88ème
ROUX SERGE	36mn41/ 98ème
MAZEAU FREDERIC	36mn42/ 99ème
FORESTIER MARIE CHRISTINE	36mn43/ 100ème
TERREFOND AGNES	37mn54/ 107ème
GUICHARD FREDERIC	38mn01/ 108ème
LACAZETTE EVELYNE	38mn11/ 111ème
GRENOUILLET NATHALIE	38mn25/ 113ème
MARTEAU GAELLE	40mn09/ 128ème
CHARRIER BRUNO	40mn28/ 131ème
LIONJAU FRANCOIS	41mn10/ 134ème
VERGNOLLE PHILIPPE	43mn59/ 142ème
MAZEAU ODETTE	53mn35/ 159ème

3 600m

PARCHINI STEPHANE	13mn52/ 1er
LASJAUNIAS ALEXANDRE	16mn20/ 5ème

1 850m

VU TONY	7mn38/ 1er
DUMAS IMAN	7mn52/ 1ere
PARACHINI DYLAN	8mn26/ 8ème
HOUTE DIMITRI	8mn27/ 9ème
DEMOULIN JULIEN	8mn53/ 13ème
PEYLET LAURINE	9mn05/ 17ème
MAZAUD ELOISE	9mn07/ 18ème
FEENEY FERGAL	9mn21/ 19ème
GENESTE MEGANE	9mn26/ 21ème
CHAZELAS LAURINE	10mn52/ 23ème
SERMADIRAS AUDREY	11mn33/ 24ème
FOLLEY TABITHA	11mn36/ 25ème
DERQUENNES JOHANA	13mn51/ 26ème

900m

GUYOT DIMITRI	4mn32
DUMAS YANIS	4mn33
VIDEAU QUENTIN	4mn49
HOUTE MAEVA	4mn55
ROQUES TINA	4mn59
PARACHINI CASSANDRA	5mn04
TUFFERY WILLIAM	5mn12
BOUCARD BENJAMIN	5mn25
VERGNOLLE FABIEN	5mn27
GEORGET LUCILE	5mn30
MAZAUD MAEL	5mn33
BESOGNE MAXIME	5mn40
THEMELIN VALENTIN	5mn46
DERQUENNES STANISLAS	5mn47
FAVREAU EMMY LOU	5mn50
BONIN ANNE SOPHIE	5mn51
LACAZETTE FANNY	5mn52
KHALLAYOUNE SELMA	6mn21
DOUYER MANON	6mn22
POIRMEUR GAELLE	6mn29
DEVILDER SAMUEL	6mn33
DAUBISSE LAURIE	6mn35
QUEYROI MARGAUX	6mn42
DEMOULIN CLOE	6mn43
THEMELIN BASTIEN	6mn44
JARRY LUCAS	6mn46
ROBERT HUGO	6mn53
LIONJAU LEA	6mn56
GUIMONT AURIANE	6mn58
MEUNIER LAURA	7mn30
FOLLEY JOSHUA	7mn33
ROUX ANNE	7mn57
MATHIEU GOUDIER CEDRIC	8mn01
ARNOLD ADELE	8mn09
LACOUR ALISEE	8mn19
VACHERON ONDINE	8mn24
PEAUDECERF SIMON	8mn25
LEYSENNE TOM	8mn26
SAUMET LAURA	8mn34
MARIE MAGDELAINE MAEVA	8mn43
LIRAUD LAURE	9mn01
FERRIER CANDIS	9mn06
LIONJAU ADRIEN	9mn07
DOS SANTOS MELISSA	9mn08
MARIE MAGDELAINE MATEO	9mn20
BURGUET AGATHE	9mn23
VERGNOLLE AXEL	9mn44
MURAT LEA	10mn22

phildar
Prêt à porter féminin
BLD DE L'HOTEL DE VILLE
87500
ST.YRIEIX.LA.PERCHE
TEL: 05.55.08.17.18

Des cuisines bien faites...
toutes équipées...
et garanties 5 ans

Chaumeil
CUISINES MENUISERIE

Fabricant et Installateur
Cuisines - Bains
Menuiserie bois/alu/PVC
Escaliers - Fermetures
Vérandas isolées 4 saisons

Route de Chalus
ST-YRIEIX LA PERCHE
05 55 75 92 08

LA MAISON DU VIN

Monsieur Boucheron Alain

Tél./Fax : 05 55 75 03 92

36, Place de la Nation
87500 St Yrieix-La-Perche

HYPERCasino

SAINT-YRIEIX
Le Clos du Bart, Saint-Yrieix La Perche

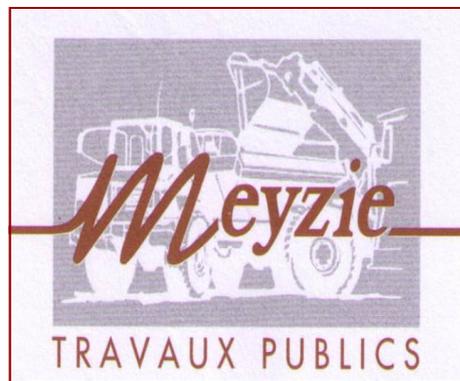
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h30 et le dimanche de 9h à 11h45

JEAN LOUIS OUZEAU

PUBLICITE PEINTE
ET ADHESIVE

Cartes commerciales
objets publicitaires
tee-shirts...

2, rue Georges Brassens 87500 ST-YRIEIX
Tél: 05.55.08.21.31



ÉBÉNISTERIE GUYOT CP
Laurières
87500 SAINT YRIEIX LA PERCHE

☎ 05.55.00.79.71 - 08.79.21.32.71
📞 06.14.36.22.58 - 06.20.47.55.10
✉ guyot.cp@wanadoo.fr

ÉBÉNISTERIE - MENUISERIE - RESTAURATION
POSES DIVERSES - PETITS TRAVAUX BÂTIMENTS
N° de SIRET : 41373673700029 - Code NAFA : 452LZ

HABITAT DECOR

Revêtements Sols et Murs
peinture - Papiers peints

Place de la République
SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE
05 55 75 98 91

INTERMARCHÉ
Les Mousquetaires

Lieu-dit Lascaux
Route de BRIVE-GLANDON
87500 ST YRIEIX LA PERCHE

Boucherie - Charcuterie

Laurent BARRIS

26, avenue Gambetta - 87500 ST-YRIEIX-LA-PERCHE
Tél. : 05.55.75.02.11

LES PRINCIPAUX RESULTATS

LIMOGES : CROSS DE LA VILLE DE LIMOGES -LAC D'UZURAT

CAPO CHS
Cross Country Club
LIMOGES

DIMANCHE
19 NOVEMBRE 2006
LAC d'UZURAT

24^e CROSS NATIONAL
de LIMOGES

ECOLE ATHLE GARCONS 900 m	
MAZAUD MAEL	26ème/3mn47
JARRY LUCAS	50ème/4mn15
LIONJAU ADRIEN	62ème/5mn54
MARIE MAGDELAINE MATEO	63ème/7mn08

ECOLE ATHLE FILLES 900 m	
PARACHINI CASSANDRA	2ème/3mn31
MEUNIER LAURA	37ème/4mn16
LIONJAU LEA	51ème/4mn38
VACHERON ONDINE	56ème/5mn29
DOS SANTOS MELISSA	57ème/5mn39

POUSSINS 1 145 m	
DUMAS YANIS	3ème/3mn47
GUYOT DIMITRI	8ème/3mn54
VIDEAU QUENTIN	21ème/4mn06
TUFFERY WILLIAM	50ème/4mn34
VERGNOLLE FABIEN	56ème/4mn45

POUSSINES 1 145 m	
GEORGET LUCILE	19ème/4mn35
POIRMEUR GAELE	52ème/5mn39

BENJAMINS 1 960 m	
PARACHINI DYLAN	20ème/8mn13

BENJAMINES 1 960 m	
DUMAS IMAN	3ème/7mn52
CHAZELAS LAURINE	34ème/10mn16
SERMADIRAS AUDREY	37ème/10mn24

MINIME GARCON 3 005 m	
PARACHINI STEPHANE	2ème/10mn00

AS FEMINIMES 4 440m	
FORESTIER MARIE CHRISTINE	11ème/21mn54
LACAZETTE EVELYNE	12ème/22mn13
COSTE MARIE CLAIRE	17ème/24mn15
MARTEAU GAELE	18ème/24mn36

CADETS 3 975 m	
LASJAUNIAS ALEXANDRE	22ème/19mn55

CLASSEMENTS PAR EQUIPES	
AS FEMINIMES	1er
POUSSINS	4ème
EVEIL ATHLE FILLES	7ème
EVEIL ATHLE GARCONS	8ème

AS HOMMES 9 220 m	
FERRIER CYRIL	15ème/32mn19
CHAMPOUX JB	23ème/33mn32
DAUGE SEBASTIEN	27ème/34mn21
PECOUT NICOLAS	50ème/39mn43
MEUNIER BRUNO	52ème/40mn14

VETERANS HOMMES 7 270 m	
GAUTHIER PASCAL	58ème/33mn36
CHAZELAS PHILIPPE	59ème/33mn47

Les 4 athlètes de l'ACA ST YRIEIX qui montent sur le podium du cross de la ville de limoges.



DUMAS YANIS DUMAS IMAN CASSANDRA PARACHINI STEPHANE PARACHINI

Bienvenue aux nouveaux athlètes

Fergal FEENEY, Laura SAUMET, Bruno CHARRIER, Frederic MAZEAUD

ECOLE ATHLETISME

Très belle journée d'athlétisme indoor à Pierre-Buffière samedi 2 décembre.

L'ensemble des clubs a d'abord été vigilant dans le choix des athlètes conviés à participer à cette rencontre. En effet, si tous les athlètes pouvant concourir étaient venus, nous aurions dépassé les 350 athlètes. Les installations et l'organisation du Challenge ne pouvant maîtriser une telle affluence (sécurité, respect des horaires...) il a fallu que chaque club réduise le nombre d'athlètes à amener. Ceci a été fait puisque nous étions 200 athlètes (tout de même !) à évoluer dans le Gymnase de Pierre-Buffière. Je remercie la compréhension de nos plus jeunes athlètes qui n'ont pu pour ces raisons y participer, ils auront l'occasion de se rattraper au mois de février à Saint Yrieix où nous allons recevoir le challenge indoor à domicile (nous serons 150 environ)!

Coup de chapeau aux organisateurs de ce W-E car ils ont permis grâce à une maîtrise humaine (nombre de jury présent), matériel (dédoublage des sautoirs et chronométrage électrique), et disciplinaire (les accompagnateurs étaient invités à rester dans les gradins.) de prouver que ce challenge est une grande réussite !

L'équipe de Saint Yrieix la perche était très largement composée de benjamins (es) complétée par nos plus jeunes déjà classés au général (**Cassandra Parachini** en particulier).

De nombreuses satisfactions sont à retenir de cette compétition, la première est l'esprit conquérant de **Dimitri Guyot, Tabitha Folley et Héloïse Joakim** qui pour leur première compétition ont déjà accompli de belles prestations. Il faut maintenant essayer de boucher les trous sur l'épreuve qui les a pénalisés (haies- poids ou hauteur respectivement).

Une petite blessure a limité **Gaëlle Poirneur** dans sa lancée mais ceci n'enlève rien à ses qualités déjà aperçues à Renoir !

Nos « anciens » ont essayé de relever le défi qui était de franchir les 1300 pts par équipe. Le record du club étant de 1292 pts réalisés l'année dernière à saint Yrieix. Malgré tous leurs efforts ils sont restés à quelques 6 points du record !! (1286). Voilà qui promet de maintenir le suspense pour Saint YRIEIX, là où tous nos athlètes seront invités (environ 80).

Dans cette perspective, je dois saluer le record du club en points individuels de **Maxime Besogne** (poussin) qui le porte à **148pts** (anciennement détenu par **Audrey Sermadiras** en 147pts).

Tony Vu, Fabien Vergnolle, Léo Trimouillas, Audrey Sermadiras, Laurine Peylet, Dylan Parachini et Laurine Chazelas ont aussi passé la vitesse supérieure car ils pulvérisent leurs records dans au moins 4 des 5 épreuves s'il vous plait !

Coup de chapeau final à Cassandra (17ème) qui continue à rester dans les 20 premières (sur 300 participants environ à ce challenge après 3 journées) rejointe s'ils confirment leurs ambitions dans les prochaines journées par Audrey **Sermadiras** (20ème à Pierre-Buffière) et Maxime Besogne (4ème à Pierre-Buffière).

Enfin merci aux accompagnateurs éducateurs et parents qui m'ont aidé à manager le groupe ce W-E et en particulier **Alexandre Bessy, Maxime Trimouillas** (qui a également concouru) ainsi que **Mon-sieur Parachini** qui a tenu un jury.

JJacques

INDOOR PIERRE BUFFIERE

Class	Nom	30 m	30 H	Quint	Haut	Poids
4	BESOGNE MAXIME	5.26	5.82	9.47	0.90	11.20
17	PARACHINI CASSANDRA	5.88	6.82	7.30	0.75	6.40
20	SERMADIRAS AUDREY	5.39	6.63	9.80	0.85	6.20
25	VU TONY	4.93	5.87	11.75	0.95	7.10
32	JOACHIM HELOISE	6.12	6.73	8.10	0.60	6.10
35	PEYLET LAURINE	5.65	6.57	9.85	0.90	5.10
45	FOLLEY TABITHA	5.35	6.46	9.70	0.95	5.40
68	CHAZELAS LAURINE	5.64	6.79	9.45	0.85	6.60
83	VERGNOLLE FABIEN	5.86	6.08	8.66	0.70	6.30
83	TRIMOUILLAS LEO	5.44	6.78	10.15	0.95	5.40
94	GUYOT DIMITRI	5.94	6.97	8.77	0.70	8.20
98	PARACHINI DYLAN	5.22	6.73	9.45	0.85	5.70
121	POIRNEUR GAELLE	7.70	7.46	7.60	0.55	6.00
154	TRIMOUILLAS MAXIME	4.66		12.90	1.25	8.40

Cette gazette est la vôtre, faites-la vivre.

Pour parution dans le n°16, envoyez-moi vos informations ou tout message que vous voudriez faire passer (résultats, déplacements, petites annonces, idées...)

Veuillez adresser vos souhaits (avant le 15/01/ 2007) à : **Patrick DELAGE** Route de montluc 87500 st yrieix
Email : patrick.delage@tiscali.fr

JEAN LOUIS OUZEAU



PLATRERIE PEINTURE
PLAFONDS TENDUS

PLAFOND TENDUS
newMat'
LE TOP NIVEAU

2, rue Georges Brassens 87500 St YRIEIX
Tél: 05.55.08.21.31

NAKARY

Vêtements Enfants- Ados - Femmes

OXBOW - CHIPIE - DDP - LULU CASTAGNETTE

20, boulevard de l' hôtel de ville
87500 Saint-Yrieix-la-Perche

Tel: 05.55.75.96.97

" La Boutique du Sport "



Michel THEULIER

42, place de la Nation

87500 SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE

Tél. 05 55 75 01 36

R. C. 77 A 606

La Pomminette

Le Croquebouché

Rachel et Alain
PONTHIER*

Madeleine à la pomme

*Créateur de la Pomminette

9, rue Émile-Frange - 87500 SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE
Tél. 05.55.08.12.61

bienvenue à la ferme

La Ferme de
la Haute Lardie

M. et M^{me} PÉCOUT

Volailles fermières - Volailles de Noël sur commande

La Lardie
87500 SAINT-YRIEIX

☎ 05.55.75.14.51
06.73.66.00.89

Les prochains rendez-vous

07/01: ST BRICE : DEPARTEMENTAUX CROSS COUNTRY

N	CATEGORIE	HEURE	DISTANCE
1	Cross court F+ Ccadettes	11 h 50	2 990 m
2	Cross court M	11 h 50	3 990 m
3	Vétérans masculins	12 h 05	8 890 m
4	Benjamines	12 h 45	2 190 m
5	Benjamins	13 h 00	2 190 m
6	Minimes filles	13 h 15	2 490 m
7	Minimes garçons	13 h 35	2 990 m
8	Cadets	13 h 50	3 990 m
9	École athlé féminins	14 h 10	890 m
10	École athlé masculins	14 h 10	890 m
11	Juniors/Espoirs /seniors /vétérans	14 h 30	3690m 5690m
12	Poussines	15 h 00	1 690 m
13	Poussins	15 h 15	1 690 m
14	Espoirs / seniors	15 h 30	9 390 m

21/01: ST PARDOUX: REGIONAUX CROSS COUNTRY

28/01: AMBAZAC: CHAMPIONNAT DE France UNSS

DOSSIER BLESSURE

Les lésions osseuses



2 La périostite

Voilà une pathologie qui embête un nombre incroyable de sportifs. La périostite est une inflammation de la membrane de l'os, le périoste. Nous ne savons pas bien si cette inflammation est secondaire à des phénomènes de tractions musculaires, de vibrations ou d'adaptation de l'os à l'effort.

L'athlète ressent une douleur à l'intérieur du tibia. Contrairement à la fracture de fatigue qui est douloureuse en un point précis, la zone de douleur est ici diffuse ; elle se situe sur plusieurs centimètres.

Souvent, la douleur est ressentie pendant les accélérations et décélérations. Elle s'atténue pendant l'effort mais se ressent de manière très marquée dès qu'il prend fin. La diminution de la douleur lors du maintien d'une vitesse élevée s'expliquerait par le fait que dans ces conditions l'appui au sol serait plus dynamique impliquant davantage les structures musculaires et moins les structures osseuses (moins de vibrations). Les périodes de relâchement seraient plus marquées. Quoi qu'il en soit, le caractère insupportable de la périostite peut contraindre à l'arrêt de l'activité. Le principal risque de la poursuite de l'activité est de s'en dégoûter tant la douleur peut être vive.

Cette pathologie peut s'atténuer en quelques mois ou durer plusieurs années avec des phases aiguës et des moments de rémission. Le plus souvent, elle disparaît aussi mystérieusement qu'elle est survenue.

>> Les traitements classiques sont à base de glaçage, d'anti-inflammatoires. L'athlète gagnera à éviter les sols durs, les chocs importants provoqués par les bondissements, la course en descente... Par expérience, nous avons pu remarquer que les étirements de la loge interne du tibia (étirements à base de rotation externe du pied) soulageaient considérablement la douleur liée à cette pathologie.

(A SUIVRE)

CALENDRIER 2007

À partir de la rentrée 2007, nous mettons en vente un calendrier. Il y aura 250 calendriers à écouler.

Bien sûr la participation à cette opération n'est pas obligatoire mais si chacun d'entre vous se charge de placer quelques calendriers dans son entourage et parmi ses connaissances, le tour est vite joué.

Pour le club, cela représente un bénéfice qui permet l'achat de matériel.

Vous aimez le sport, aidez votre club en soutenant notre action. Merci.

Le bureau.



Contacts:

Dominique BEAUFILS 05.55.08.12.65 Président
 Marie claire COSTE 05.55.75.11.18 Secrétaire
 Patrick DELAGE 05.55.09.99.68 Adhésions
 J.J VACHERON 05.55.08.29.49 École athlétisme
 06.72.07.16.16
 Cyril FERRIER 06.86.84.55.81 Course sur route
 Stéphanie MAZAUD ***** Trésorière



Ville de
SAINT-YRIEIX

Les anniversaires du mois de Janvier

Anne sophie BONIN 01.01
 Pascal DUMAS 11.01
 Philippe VERGNOLLE 13.01
 Tina ROQUES 20.01
 Eloise MAZAUD 25.01
 Simon PEAUDECERF 26.01
 Alexandre BESSI 26.01

