

COURSE HORS STADE

Le mot du coach.

« Les beaux jours revenant enfin, l'envie de rechausser sérieusement les running se fait sentir.

Les objectifs à court et moyen termes sont devant nous.

Pour certains, ce sera la réussite d'un 10km, et pour d'autres d'un marathon.

De toute manière, la seule façon d'y arriver, c'est de s'entraîner le plus sérieusement possible.

C'est pour cela que nous allons associer à ce travail une certaine diversité.

Un planning de courses sur route a été établi, mais il ne doit pas être exclusif.

Ainsi, pourquoi ne pas s'essayer à une course de cote, un trail, un kilomètre vertical.... ?

La diversité dans l'entraînement et les compétitions vous permettra une meilleure assimilation de l'effort physique et psychologique, ce qui vous apportera, je l'espère, une autre vision de la course à pied.

Alors, à bon entendeur ! »

Cyril FERRIER.

DOSSIER BLESSURE (suite)

2. Crampe

2.1 Définition, mécanismes et causes

La crampe est une contraction involontaire et très intense du muscle. Elle survient subitement et s'accompagne d'une douleur importante. Elle peut disparaître spontanément mais laisse néanmoins une contracture dans les jours suivants son apparition. La douleur associée à la crampe n'est pas due à la contraction involontaire mais à l'incapacité du sang à pénétrer dans le muscle du fait de la pression interne trop importante.

La crampe apparaît le plus souvent pendant l'effort mais peut aussi survenir au repos. Ainsi, les crampes nocturnes du mollet ne sont pas rares. Nous ne traiterons pas de ce deuxième type de crampes pour nous concentrer sur les pathologies d'effort.

La crampe d'effort n'est pas réservée aux amateurs mais peut toucher les sportifs très entraînés au sommet de leur forme.

2.2 Soins

Le traitement d'urgence consiste à étirer progressivement le muscle, éventuellement à le masser et à le maintenir à la chaleur. La contraction du muscle antagoniste (opposé) produit une inhibition de la contraction du muscle douloureux.

L'absorption d'eau et de sel (chlorure de sodium) est souvent pratiquée sur les terrains de sport. Les spécialistes font également parfois usage de garrots. Cette technique doit cependant être réservée aux seuls personnels du corps médical.

Dans les heures et les jours qui suivent une crampe, le sportif a intérêt à se reposer, se faire masser, s'étirer et s'hydrater. (à suivre)

Les résultats Janvier- Février 2006.

MARRACHECH: SEMI MARATHON MARRACHECH

Pierre François LHUILLERY 1h37mn 20

LIMOGES: Course inaugurale du pont de la vienne

Franck FONTAINE 25ème 57mn01

Vincent ENRICO 118ème 1h04mn34

Noël AUBRY 513ème 1h22mn16

Pierre François LHUILLERY 1h06mn30

ANGLET : INTERREGIONAUX CROSS COUNTRY

MINIME MASCULIN: **Stéphane PARACHINI** 40ème / 121 classés

MINIME FEMININ : **Annabelle ADAM** 11ème /100 classés

SENIORS MASCULINS: **Cyril FERRIER** 81ème/161 classés

Patrick DELAGE 111ème/.....

JB CHAMPOUX 117ème/.....

Les prochains rendez-vous

*04 MARS: LIMOGES

-challenge indoor au lycée renoir

*05 MARS: USSAC

-10 KMS D'USSAC Départ: 10h00

*12 MARS: ST GENCE

-cross de ST GENCE

*12 MARS : TULLE

-Semi-marathon de tulle Départ: 10h00

*12 MARS: LIMOGES

-La ponticaude Départ: 09h30

*18 MARS: ISLE

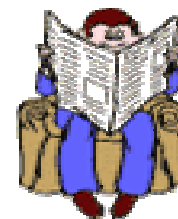
-challenge indoor au gymnase Marcel LALU (FINALE)

*19 MARS: BUSSIÈRE-POITEVINE

-les foulées de bussièrre Départ : 09h45

*19 MARS: ST MAXIMIN

-National cross UFOLEP à ST MAXIMIN



La gazette

N°6

Février 2005

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.

Bravo à Stéphane PARACHINI, Patrick DELAGE, Cyril FERRIER, et Jean Baptiste CHAMPOUX pour leur qualification et participation aux interrégionaux de cross country à ANGLET.

Cette présence lors de ce grand rendez-vous nous a tous réjouis.

Stéphane, Cyril, Patrick accompagné de Marie Christine FORESTIER iront le 19 mars, disputés le championnat de France UFOLEP de cross à ST MAXIMIN dans l'Oise.

Une saison de cross qui sera positive par les résultats et la participation.

La saison hivernale va se poursuivre avec le challenge indoor de Renoir, d'ISLE et le cross de ST GENCE qui servira de support pour l'attribution des titres régionaux UFOLEP.

Après ce sera le soleil et la saison estivale, mais cela sera une autre histoire.

Continuons avec cet esprit d'équipe et faisons briller les couleurs de l'ACA au quatre coins de l'hexagone.

Très Cordialement.

BEAUFILS.D.

La municipalité récompense nos licenciés

Félicitations à ADAM Annabelle, VU Tony, VACHERON Jean-Jacques qui seront récompensés le samedi 04 mars 2006 au centre culturel Jean Pierre FABREGUE à partir de 10h00 par la municipalité de SAINT YRIEIX LA PERCHE.

Tony et Annabelle sont récompensés pour leur prestation sportive au cours de la saison écoulée.

Pour Jean-Jacques la récompense est amplement mériter, vu son investissement depuis trois saisons au sein de l'école d'athlétisme. L'augmentation des licenciés n'est pas le fruit du hasard.

La disponibilité, le dynamisme, la gentillesse, et le savoir faire de Jean Jacques est très apprécié de tous les enfants, des dirigeants, et des parents.

Tout le club vous tire un grand coup de chapeau Monsieur le coach.

DELAGE .P.

« Début de saison prometteur »

La saison 2005/2006 a démarré depuis 6 mois, et nos jeunes pousses arédiennes ont obtenus d'excellents résultats sur les challenges indoor, cross-country, corrida du père Noël, etc....

La persévérance et le travail accompli commencent à s'avérer payant.

Lors de toutes ses compétitions, les nouveaux ont découvert la convivialité et le bon esprit de ce genre de compétition et ils se sont très vite intégrés. La saine émulation et la motivation qui anime le groupe peuvent nous laisser espérer d'excellents résultats pour la suite de la saison. Qui arrive.

Du coup, des enfants ont entraînés dans leur sillage leur papa ou leur maman à venir découvrir l'athlétisme et la course à pied. Félicitations à eux.

Nos coureurs sur route ne sont pas en reste, ils ont brillamment participé à l'ekiden de ST JUNIEN, au marathon de LA ROCHELLE, corrida du père Noël, cross country, etc....

Cette enthousiasme contagieux nous ravi et nous renforce dans nos certitude.

L'état d'esprit que l'on a su imprégner et le sens de nos valeurs sont notre force.

Un club où l'ont tient compte de l'INDIVIDU à part entière et non exclusivement de l'athlète et de la performance qu'il est susceptible de réaliser.

Un club où il y a une place pour chacun et où chacun y trouve sa place.

Et quand chacun y a trouvé la sienne, s'y sent bien et en harmonie, ont est à coup sûr certain que l'on obtiendra plus facilement le meilleur de lui-même.

N'est ce pas là notre devise et le but à atteindre, alors ne changeons rien, continuons sur ce chemin qui est le notre et conservons nos convictions.

A bientôt.

DELAGE . P .

Les anniversaires du mois de mars.

Agathe BURGUET	02.03
Fabien VERGNOLLE	04.03
Océane BONNET	17.03
Romain CLAUD	17.03
Jean-claude PROC	20.03



Challenge indoor.

Compétition ST YRIEIX LA PERCHE 11/02/2006

	<u>30M</u>	<u>30 H</u>	<u>Quint</u>	<u>Haut</u>	<u>Poids</u>	<u>Clas.</u>
SERMADIRAS . A .	5..34	6..31	9..30	0.80	7.05	1er
PEYLET . L .	5..95	6.58	9.12	0.85	6.55	3ème
PARACHINI . C .	5.76	6.49	8.00	0.75	3.80	4ème
VU . T .	5.10	5.93	10.78	0.90	6.30	6ème
BESOGNE . M .	5.45	5.74	8.75	0.80	6.65	7ème
ZIMLICH . A .	5.68	7.21	9.10	0.95	6.05	8ème
JAMELOT . N .	6.24	7.11	6.75	0.65	6.75	9ème
PARACHINI . D .	5.50	5.82	9.24	0.70	5.80	11ème
DEMOULIN . C .	6.58	7.17	6.75	0.60	6.75	13ème
TUFFERY . W .	5.88	6.70	8.88	0.70	6.70	13ème
CHAZELAS . L .	5.74	7.62	8.85	0.90	5.15	16ème
THEMELIN . V .	5.86	6.66	8.05	0.80	6.20	16ème
VERGNOLLE . F .	6.00	6.26	7.92	0.75	5.40	18ème
COHENDY . Y .	5.61	6.11	8.50	0.75	5.45	19ème
VIDEAU . Q .	5.73	6.14	8.97	0.80	4.85	19ème
GUYOT . C .	5.91	7.14	8.53	0.80	5.15	23ème
ROUX . A .	6.92	7.72	6.23	0.65	5.30	24ème
FIGUERES . G .	5.43	6.42	9.90	0.85	6.80	27ème
GENESTE . M .	6.32	7.14	8.66	0.75	5.50	29ème
MOSSION . Y .	6.11	7.14	9.20	0.85	5.85	29ème
ROMERA . T .	6.68	7.63	5.75	0.60	2.85	32ème
LACOUR . A .	7.69	8.26	5.00	0.60	5.00	33ème
SERMADIRAS . C .	6.75	7.89	6.00	0.55	3.50	33ème
BONNET . O .	6.86	7.66	6.15	0.55	2.95	35ème
Marie magdelaine	7.00	8.17	4.90	0.55	3.85	37ème
BARDON . H .	5.81	6.65	9.06	0.80	4.60	39ème
DEMOULIN . J .	5.88	6.51	8.40	0.80	5.20	39ème
LIONJAU . L .	7.42	8.33	5.90	0.55	2.75	39ème
MAZEAU . F .	6.59	7.06	6.92	0.60	5.30	44ème
MAZAUD . E .	0.00	7.23	8.47	0.00	5.85	44ème
VACHERON . O .	8.20	9.30	4.18	0.50	1.70	49ème
MAZAUD . M .	6.58	7.30	6.74	0.60	4.10	50ème
BOUCARD . T .	7.07	7.43	5.85	0.60	3.75	52ème
BOUCARD . B .	6.46	7.25	6.87	0.55	4.30	53ème

Le site de l'athlétic club arédien

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

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

École d'athlétisme.

Bravo à tous pour ce W-E de rêve(11.12 Février). En effet 3 records sont tombés ! :

*Celui de Audrey Sermadiras qui avec 147 points totalise le plus gros score jamais réalisé par le club en individuel sur le challenge indoor. Cela la replace au classement général individuel.

*Celui de tony Vu qui bat le record du challenge en benjamin avec 131 points au total des 45 épreuves, et des performances en pentabond, 30m plat et 30mhaies qui l'autorise à percevoir également des record sous peu sur ces disciplines

*Celui du club qui avec 1291 points totalise le plus gros score jamais réalisé par le club sur le challenge indoor. Cela replace le club au classement général du challenge. On peut viser la 3^{ème} place donc le podium si les prochaines compétitions à Renoir (le 4 mars) et Isle (la finale le 18 mars) se passent bien...

*Félicitations également aux fondeurs ont portés au les couleurs du club et de leur département respectif. Annabelle Adam (Dordogne) et Stéphane Parachini (Haute-Vienne) par leurs excellents classements peuvent espérer envisager une bonne saison estivale sur piste

Merci également aux parents, éducateurs et athlètes qui ont permis de faire de l'épreuve de samedi une compétition très efficace et conviviale.

JJ VACHERON

PS : soutien à Eloise, Renoir le 4 mars c'est pour toi !!!

RAPPELS ENTRAINEMENT

- ★ Venir à l'entraînement est un engagement volontaire et non une contrainte, avant tout on vient se faire plaisir.
- ★ Un entraînement efficace est un entraînement régulier et planifié. Il ne se conçoit pas sans échauffement. On peut s'échauffer sans s'entraîner mais jamais le contraire.
- ★ Le but de l'entraînement est de préparer progressivement le corps à l'effort. Une activité physique pratiquée quelques heures avant n'en dispense pas, bien au contraire.
- ★ Inutile d'engloutir un paquet de friandise avant de s'entraîner, le corps n'a pas le temps de les assimiler, cela peut même le cas échéant provoquer des maux d'estomac, impression de ballonnement, voire des nausées. Des repas équilibrés au cours de la journée suffisent.
- ★ N'hésitez pas à boire, peu mais souvent.