



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

La gazette

N°17

FEVRIER 2007

LE MOT DU PRESIDENT

Le regard émerveillé et attentif des jeunes athlètes et l'accueil enthousiaste réservé à **Bernard LAMITIE**, ce mardi 20 Février ont fait de cette soirée un moment exceptionnel dans la vie du club.

Écoute, regard et conseil, ces instants magiques prodigués par cet ancien géant des stades internationaux à toute la jeunesse du club serviront certainement aux futurs rendez-vous et défis pour les saisons à venir.

Merci de votre passage, **Bernard**, et à bientôt. Nous l'espérons tous.

Cordialement.

Le Président Dominique BEAUFILS



Bienvenue aux nouveaux athlètes

Bruno PARACHINI, Philippe BONIN, Brice LEBEAU

FORMATION JUGES-ARBITRES

Mardi 20 MARS 2007 20heures Salle François FERRAUD

Mardi 27 MARS 2007 20heures Salle François FERRAUD

Mardi 10 AVRIL 2007 20heures Salle François FERRAUD

Cette gazette est la vôtre, faites-la vivre.

Pour parution dans le n°17, envoyez-moi vos informations ou tout message que vous voudriez faire passer (résultats, déplacements, petites annonces, idées....)

Veuillez adresser vos souhaits (avant le 15/03 2007) à :

Email : patrick.delage@tiscali.fr

Les anniversaires du mois de Mars

Agathe BURGUET	02.03
Evelyne LACAZETTE	02.03
Fabien VERGNOLLE	04.03
Manon DOUYER	04.03
Jules IZIDI	14.03
Romain CLAUD	17.03
Aurélia BURGUET	20.03

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

UN PETIT HISTORIQUE....

Bernard Lamitié est né le 27 juin 1946 à Pointe-à-Pitre, spécialiste du triple saut, licencié à l'ASPTT Limoges. (Durant la saison hivernale en salle, il regagnait alors sa terre natale)

Palmarès

- Recordman de France du triple-saut à 5 reprises de 1972 et 1979, dont 16 m 94 en 1979 (durant 12 années alors)
-  1^{er} à la Coupe d'Europe des Nations "Finale A" en 1979
-  1^{er} à la Coupe d'Europe des Nations "Finale B" en 1977
- Médaille d'Or aux Jeux méditerranéens en 1975 et 1979
-  Champion de France en 1972, 1973, 1974, 1976 et 1977
-  Médaille de bronze des championnats d'Europe en salle en 1974, 1976 et 1977
- 4^e des championnats d'Europe en 1978
- Finaliste olympique en 1972

BABY-SITTING

Hélène LASJAUNIAS en classe de 1^{ère} à DARNET, cherche baby-sitting les soirs, les week-ends et même pendant les vacances si disponibilité.

Je peux aussi aider à faire les devoirs jusqu'en classe de 3^{ème}.

Mes coordonnées :

tel : **05-55-75-04-48** Email : Helene.lasjaunias@voila.fr

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.....



EBÉNISTERIE 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

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

HABITAT DECOR
Revêtements Sols et Murs
peinture - Papiers peints

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

INTERMARCHE
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

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

LA MAISON DU VIN
Monsieur Boucheron Alain

Tél./Fax : 05 55 75 03 92

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

CHALLENGE INDOOR - ST YRIEIX

NOM	Prénom	Cat	30m	30H	Quint	Haut	Poids	Total	c/catg
PARACHINI	CASSANDRA	MPF	5,63	6,52	8,38	0,65	8,4	149	1
JOACHIM	HELOISE	MPF	6,05	6,6	8,27	0,65	7,5	140	2
CHÂTEAU	ADELIN	MPF	5,75	7,13	8	0,7	7,6	138	3
BESOGNE	MAXIME	PM	5,25	5,93	9,58	0,8	8,15	136	1
VU	TONY	BM2	4,87	6,19	11,65	1,05	7,1	133	1
MAURY	NINA	PF	6,05	6,67	9,05	0,85	5,65	131	4
TRIMOUILLAS	MAXIME	ESM	4,51	5,53	13,5	1,25	9,65	131	1
PEYLET	LAURINE	BF1	5,51	6,69	10	0,8	5,7	130	3
MAZAUD	ELOISE	BF2	5,64	6,69	9,9	0,95	7,45	129	1
DOUYER	MANON	PF	5,69	6,95	8,5	0,8	5,2	127	7
GEORGET	LUCILE	PF	5,56	6,46	8,4	0,7	4,7	127	8
FOLLEY	TABITHA	BF2	5,41	6,37	10,6	0,8	5,7	126	2
LASJAUNIAS	ALEXANDRE	CM1	4,79	5,77	11,62	1,25	7,25	123	1
ZIMLICH	ANNA	BF2	5,5	6,68	9,4	0,85	6,7	122	3
GENESTE	MEGANE	BF2	5,81	6,85	9,5	0,9	6,6	120	4
TRIMOLET	VICTOR	PM	5,64	6,72	9,27	0,8	6,85	119	2
CHAZELAS	LAURINE	BF2	5,63	7,19	9,6	0,85	6,5	117	5
VIDEAU	QUENTIN	PM	5,66	6,66	9,28	0,8	6,35	117	3
LIRAUD	LAURE	MPF	6,63	7,73	6,49	0,65	6,45	116	12
PARACHINI	DYLAN	BM1	5,26	6,7	9,65	0,9	6,5	116	1
WILSON	GEORGIA	PF	6,01	7,24	8,2	0,75	4,05	116	18
LACOUR	AMELIE	BF1	5,99	8,01	8,4	0,8	7,35	115	5
THEMELIN	VALENTIN	PM	5,69	6,55	8,86	0,8	6,2	115	5
BESSI	ALEXANDRE	ESM	4,71	6,14	12,94	1,15	9,6	114	2
DAUBISSE	LAURIE	MPF	6,41	7,39	5,91	0,6	5,1	114	13
SERMADIRAS	CLEMENCE	MPF	6,31	8,28	6,7	0,65	5,2	113	14
MAZAUD	MAEL	MPM	6,02	6,8	8,3	0,75	4,8	112	3
QUEYROI	MARGAUX	MPF	6,52	7,37	6,44	0,65	4,35	112	16
TRIMOUILLAS	LEO	BM1	5,51	7,12	10,15	0,95	5,7	112	2
TUFFERY	WILLIAM	PM	5,66	6,66	8,9	0,7	6,3	112	7
COHENDY	CHARLENE	MPF	6,81	7,78	6,6	0,65	5	111	17
DEVILDER	SAMUEL	MPM	5,95	6,72	7,2	0,7	5,5	111	4
LASJAUNIAS	HELENE	CF2	5,42	6,3	10,75	1	7,25	111	1
ARNOLD	ADELE	MPF	6,61	7,83	6,76	0,6	4,55	110	18
LACOUR	ALISEE	MPF	6,64	7,86	6,42	0,65	4,5	109	19
LIONJAU	LEA	MPF	7,1	7,9	6,5	0,65	4,7	109	21
DUMAS	IMAN	BF2	6,04	6,84	8,7	0,9	4,8	109	6
CLAUD	ROMAIN	MPM	5,87	7,5	7,9	0,55	6,4	107	6
MURAT	LEA	MPF	6,61	8,37	6,61	0,6	4,5	107	23
SAUMET	LAURA	MPF	7	7,87	5,92	0,6	4,4	105	24
FOLLEY	JOSHUA	MPM	5,8	7,9	7,2	0,7	5,3	104	7
VERGNOLLE	FABIEN	PM	5,88	6,8	8,45	0,8	4,4	103	11
MEUNIER	LAURA	MPF	7,16	8,34	5,95	0,6	3,7	102	26
POIRMEUR	GAËLLE	PF	6,29	7,9	7,2	0,55	4,2	102	19
WILSON	ASHLEY	MPF	6,89	9,85	6,02	0,6	3,6	102	27
ARNOLD	DUNCAN	VM	5,09	6,94	11,85	1,25	9,4	99	1
DUMAS	PASCAL	SM	4,84	6,67	11,7	1,1	9,4	99	1
VACHERON	ONDINE	MPF	7,65	9,08	5,38	0,6	2,75	98	29
ROBERT	HUGO	MPM	6,37	8,01	6,3	0,55	6,4	96	10
VIDEAU	LORIS	MPM	6,12	7,97	6,5	0,55	4,8	95	11
KASBAOUI	THEO	MPM	6,63	7,78	6,6	0,55	5,9	93	12
BURGUET	AGATHE	PF	6,8	8,78	7,3	0,55	4,95	93	20
MAZAUD	FLORIANE	BF1			8	0,75	5,7	93	6
MATHIEU G.	CEDRIC	MPM	7,43	9,07	6,6	0,65	5,5	89	15
BEAUGIE	PERRY	PM	6,59	8,98	7,55	0,65	6,3	86	17
MAZEAU	FLORIAN	PM	6,29	7,53	7,91	0,6	3,65	85	19
IZIDI	JULES	MPM	6,63	8,08	5,7	0,55	4	84	19
JARRY	LUCAS	MPM	6,96	8,22	5,9	0,55	3,5	82	20
MARIEMAG.	MATTEO	MPM	7,9	10,42	5,8	0,55	4,6	82	21
THEMELIN	BASTIEN	MPM	7	8,1	5,7	0,55	3,8	82	22
VERGNOLLE	AXEL	MPM	6,94	8,18	5,5	0,55	2,5	80	24
PEAUDECERF	SIMON	MPM	6,82	8,87	5,1	0,55	2,9	77	25
VIGNAUD	CELINE	JSF	6,1	8,96	9,45	0,9	5,55	68	1
VACHERON	JEAN JACQUES	SM	4,87				10,9	47	2

Challenge Indoor Gymnase Darnet - Saint-Yrieix la Perche

Samedi 10 Février, ce sont près de **135 athlètes** dont **63 arédiens** qui ont concouru dans le gymnase JB DARNET sur les 5 épreuves du Pentathlon (30m, 30H, Quintuple Saut, Hauteur sans élan, Poids sans élan)

Par équipe la victoire revient à **L'ACA ST YRIEIX** (1344 points) devant l'ASPTT (1307 points). La 3ème place revient à PANA LOISIRS avec 1148 points.

Notre petite Arédienne **CASSANDRA PARACHINI** habituée des podiums monte sur la troisième marche du podium.

Au classement général du challenge indoor 2007 ASPTT LIMOGES (4003 points) est en tête devant **VERNEUIL** (3988 points) et **L'ALVAL** (3929 points).

L'ATHLETIC CLUB AREDIEN arrive en 4ème position avec 3773 points.

La prochaine et dernière étape du challenge indoor de cette saison se déroulera le 24 Mars à ISLE.

Un car est prévu pour ce déplacement, venez nombreux.

Weldom
Bricolage, équipement de la maison

SAS
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
87850 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





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

INTERREGIONAUX DE CROSS-COUNTRY LIMOGES UZURAT

Sur un parcours certes magnifique mais rendu particulièrement difficile par la Boue et les côtes, nos athlètes ont brillamment défendu les couleurs de l'ACA.

Cross long hommes : 16ème PLACE PAR EQUIPE ! **Jean-baptiste Champoux** réalise une très belle course et termine à une excellente 75ème place un peu devant **Sébastien DAUGE** 86ème. **Vincent Bonnaud** 137ème, et **Nicolas Pécout** 141ème

Minimes filles : **Annabelle ADAM** sélectionnée dans l'équipe du comité 87 s'est très bien comportée. Elles finit à la 17ème place.

Vétérans hommes : Très bon comportement de **Franck Fontaine** qui termine à la 105ème place.

Un grand coup de chapeau à tous car avec cette boue, il en fallait du courage pour finir.

COURSE HORS STADE

Calendrier des courses hors stades saison 2007

Chaque année, l'Athlétic club arédien organise des déplacements en groupe pour quelques courses. Les courses sont proposées en fonction de leur intérêt, leur qualité et l'intention de nos coureurs à y participer. Les choix sont validés en réunion du bureau. Pour un déplacement, le club se charge de tout organiser.

Voici le calendrier:

Dimanche 01 avril 2007: Ekiden de la ville de PERIGUEUX

Vendredi 25 mai 2007: 10 kms courir à BRIVE

Dimanche 01 juillet 2007: Tour du lac de VASSIVIERE

Samedi 28 juillet 2007: Corrida des feuillardiens à ORADOUR.

Samedi 08 septembre 2007: les foulées tullistes 10kms

Dimanche 14 octobre 2007: Semi-marathon de bergerac

Dimanche 17 décembre 2007: Corrida du père Noël ST YRIEIX



SPORT 2000

Arfeuille
Route de Limoges
87500 SAINT-YRIEIX
Tél. 05.55.00.57.00



SARL
CHARRIERAS

SPORT & MODE

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

phildar

Prêt à porter féminin

BLD DE L'HOTEL DE VILLE
87500
ST.YRIEIX.LA.PERCHE

TEL: 05.55.08.17.18

Amis de la route, pour tous ceux qui participent à des courses sur route, n'oubliez de me faire parvenir tous vos résultats de courses soit par internet (patrick.delage@tiscali.fr) soit par courrier soit par téléphone ou bien à l'entraînement du mercredi soir. En vous remerciant.

DOSSIER BLESSURE (SOURCE VOLADEN)

Les lésions tendineuses

3 Facteurs favorisants

De nombreux facteurs peuvent être plus ou moins directement impliqués dans la survenue des tendinites.

3.1 L'exercice physique intense

Nous avons dit que les tendons permettent la transmission des forces à travers l'organisme. Ces forces peuvent être générées par les muscles ou provenir des contacts avec l'environnement.

L'exercice physique s'accompagne de ces deux types de causes. Il est donc à l'origine d'une sollicitation importante des tendons.

Cette activité peut conduire à une inflammation du tendon : c'est la tendinite. Celle-ci peut apparaître suite à un entraînement trop intense, ne laissant pas suffisamment de place aux périodes de récupération.

La sur-sollicitation du tendon peut venir d'un déséquilibre avec le muscle. Si les fibres musculaires se renforcent en s'activant, le tendon lui ne se "muscle" pas. Or si un muscle devient plus fort, les tendons situés aux extrémités s'en trouvent d'autant plus sollicités. C'est un peu comme si une personne de 80 kg venait s'étendre dans un hamac prévu pour supporter 60kg. Il en résulte une plus forte traction sur les cordes qui relient le hamac à leur point de fixation, une traction qui peut provoquer leur usure précoce voir leur rupture.

Enfin, l'exercice physique intense (zone orange à rouge) provoque une augmentation de l'acidité dans les tissus (énergie acide). Or, il semble que l'acidité favorise la production d'acide urique donc la survenue des tendinites.

3.2 La raideur musculaire

Un manque d'étirements réduit la souplesse musculaire. Un muscle moins souple est souvent moins relâché. Plus contracté, la somme des tensions qu'il génère donc qu'il fait subir aux tendons s'accroît. L'objectif des étirements est - entre autres - de diminuer les tensions musculaires (étirements).

Recette du mois

Pavé de cabillaud à l'anis et aux olives noires

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 pavés de cabillaud , 3 bulbes de fenouil, 100 g d'olives noires, le zeste de 2 citrons, 1 cuil. à café de graines d'anis, 40 g de beurre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Mettez les pavés de cabillaud dans un plat à four, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de graines d'anis. Enfouissez pour 30 min de cuisson.

Pendant ce temps, enlevez les premières côtes des bulbes de fenouil, coupez-les dans le sens de la hauteur et faites-les blanchir pendant 5 à 6 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

Dans une sauteuse, faites revenir les morceaux de fenouil dans le beurre.

Ajoutez les olives, le zeste des citrons, un filet d'huile. Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.

Sortez le poisson du four, disposez sur un plat de service entouré des légumes. Servez aussitôt.

Bon Appétit !

JEAN LOUIS OUZEAU
PLATRERIE PEINTURE
PLAFONDS TENDUS

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 Croquemouche
Rachel et Alain PONTHER*
*Créateur de la Pomminette
9, rue Émile-Frangois - 87500 SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE
Tél. 05.55.08.12.61

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

Chauveil
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 Ferme de la Haute Lardie
bienvenue à la ferme
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