

COURSE HORS STADE

Course sur route, footing, cross, jogging :

Votre enfant est au club. Il pratique son sport préféré, il prend du plaisir, retrouve des copains, discute.....

Pourquoi pas vous parents ?

A l'ACA ST YRIEIX, le mercredi soir de 18h15 à 19h45, des adultes se retrouvent pour s'entraîner.

Ils préfèrent venir en groupe pour profiter de l'ambiance au lieu d'être seul. Ils profitent des installations, des avantages d'un club et enfin ils bénéficient d'un encadrement.

Femme ou homme chacun y trouve sa place. Le rythme est adapté et vous ne serez jamais largué.....ce n'est pas le but.

Venez essayer, c'est le premier pas qui compte après vous pourrez faire des kilomètres.

Renseignement : **FERRIER Cyril 05.55.00.54.70 ou 06.86.84.55.81**

DOSSIER BLESSURE

Au cours d'une année de pratique, plus d'un tiers des coureurs sur route déclarent subir un traumatisme lié à leur sport. Dans ce secteur, nous faisons un tour d'horizon des pathologies les plus souvent rencontrées : lésions musculaires, tendineuses, articulaires et osseuses.

D'un point de vue clinique, nous pouvons classer les lésions musculaires en 7 catégories, de la plus bénigne à la plus grave. Les trois premières catégories regroupent des problèmes principalement fonctionnels, la 4^{ème} a trait aux pathologies provoquées par un choc direct alors que les 5^{ème}, 6^{ème}, et 7^{ème} catégories rassemblent les déchirures de la structure musculaire.

Les lésions musculaires

1. Courbature

1.1 Définition et cause

Les courbatures se traduisent par une douleur musculaire qui apparaît après l'exercice et peut durer de 24h à 48h.

Elles sont principalement dues à trois causes :

- Des petits épanchements de sangs provoqués par rupture des capillaires sanguins.

- des microtraumatismes entraînant une lyse des cellules musculaires.

- Une accumulation de déchets dans le muscle

- Un épuisement des stocks de glycogène.

1.2 Soins

Un bon bain chaud, des massages, des étirements doux et une alimentation adaptée permettent d'accélérer la disparition des courbatures. (A suivre)

Les résultats du mois de Janvier 2006

08/11 CROSS-COUNTRY ST JUST LE MARTEL		
Vétérans hommes Sur 47 classés	GAUTHIER Pascal FIGUERES Gilles	35 ^{ème} 46 ^{ème}
Vétérans femmes Sur 4 classés	FORESTIER Marie- christine COSTE-VILLANDIER Marie claire	2 ^{ème} 3 ^{ème}
Seniors hommes Sur 27 classés	FERRIER Cyril DELAGE Patrick CHAMPOUX Jean-baptiste FONTAINE franck COUTANT Régis ENRICO Vincent	5 ^{ème} 8 ^{ème} 9 ^{ème} 12 ^{ème} 21 ^{ème} 24 ^{ème}
Seniors femmes Sur 3 classés	THERAULAZ Marie- christine	3 ^{ème}
Minime garçon Sur 16 classés	PARACHINI Stéphane	4 ^{ème}
Benjamins Sur 33 classés	VU Tony FIGUERES Gaétan	16 ^{ème} 17 ^{ème}
Benjamines Sur 28 classés	DUMAS Iman CHAZELAS Laurine GENESTE Mégane	4 ^{ème} 25 ^{ème} 26 ^{ème}
Poussins Sur 43 classés	DUMAS Yanis PARACHINI Dylan TRIMOLET Victor VIDEAU Quentin TRIMOUILAS Léo COHENDY Yoan CEDAT Clément	3 ^{ème} 13 ^{ème} 15 ^{ème} 20 ^{ème} 22 ^{ème} 29 ^{ème} 38 ^{ème}
Poussines Sur 39 classés	ROQUES Tina BRACHET Astrid GEORGET Lucile MAURY Nina SERMADIRAS Audrey	7 ^{ème} 20 ^{ème} 26 ^{ème} 33 ^{ème} *****
École athlétisme filles Sur 37 classés	PARACHINI Cassandra COHENDY Charlène LIONJAU Léa SERMADIRAS Clémence BURGUET Agathe VACHERON Ondine	4 ^{ème} 28 ^{ème} 31 ^{ème} 33 ^{ème} 35 ^{ème} 37 ^{ème}
École athlétisme garçons Sur 38 classés	TUFFERY William THEMELIN Valentin VERGNOLLE Fabien MAZAUD Maël CLAUD Romain	9 ^{ème} 13 ^{ème} 26 ^{ème} 34 ^{ème} 37 ^{ème}

Bienvenue aux nouveaux athlètes. DUMAS Léa, CLAUD Romain, DURAND Pierre, FAVREAU Lisa, FAVREAU Owen, FONTAINE Franck, HOPGOOD Matthias, VIDEAU Laetitia, GOLFIER Julien, STANA Vilmos



La gazette

N°5

Janvier 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.

La saison de cross-country s'est poursuivie avec succès à ST JUST LE MARTEL lors des championnats départementaux.

Une quarantaine d'athlètes de l'athlétic club arédien ont fait le déplacement renouant ainsi avec une discipline qui a fait les beaux jours du club.

4 podiums individuels et 3 par équipes viennent compléter les sept titres départementaux ou régionaux acquis depuis dix ans par les coureurs de l'athlétic club arédien.

Ceux qui ne connaissent pas encore cette discipline n'hésiter pas à venir la découvrir et à chausser vos pointes.

Bravo à tous.

Dominique BEAUFILS

Déplacement club, SAINT-JUST-LE-MARTEL le 08 janvier 2006.

Gros succès pour ce déplacement !!

Cette forte participation, c'est la reconnaissance de nos licenciés à leurs président **Dominique BEAUFILS**.

Nous remercions les parents présents, et ceux qui nous ont confié leurs enfants pour la journée.

Athlètes, Merci à vous tous pour votre participation à ce déplacement, pour avoir porté haut les couleurs du club lors de cette magnifique journée.

Le blog de l'athlétic club arédien

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

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

« Championnats départementaux de cross-country »

Le dimanche 08 Janvier 2006 avait lieu sur un très beau parcours mais aussi très sélectif, les Championnats Départementaux de Cross à ST JUST LE MARTEL. Et c'est un contingent d'une **quarantaine d'Arédiens** qui a fait le déplacement. Le bilan d'ensemble est largement satisfaisant. Car depuis bien longtemps il n'y avait pas eu d'équipes de jeunes, et une équipe seniors masculins pour représenter nos couleurs.

Très bons résultats d'ensemble de nos athlètes avec 7 podiums à la clé, 3 par équipes et 4 en individuel.

NOS PODIUMS :

Chez les seniors garçons belle cohésion derrière le leader de l'équipe Cyril FERRIER, ce qui leurs permet de monter sur la deuxième marche du podium.

Chez les poussins, très belle solidarité qui a payé puisqu'ils sont sur la deuxième marche du podium.

L'école d'athlétisme obtient une excellente deuxième place, bravo à nos 11 petits lutins rouge et bleu.

Tout le monde a joué le jeu, l'esprit d'équipe a fonctionné et chacun et chacune a donné le meilleur de soi-même.

Côté résultats individuels nos athlètes obtiennent 4 podiums dont une vice Championne départementale **Marie christine-FORESTIER** en vétéran féminine, un vice Champion départementale **Yanis DUMAS** en poussin et deux troisième place de **Marie- claire COSTE-VILLANDIER** en vétéran féminine et de **Marie-christine THERAULAZ** en senior féminine.

Félicitations à toutes et à tous aux athlètes présents. (classement rubrique résultat).

Prochain rendez-vous pour le cross à LA SOUTERRAINE pour les régionaux le 29 janvier.

Mea culpa!!!!

Dans la précédente gazette nous avons oublié trois partenaires de la corrida du père Noël. Toutes nos excuses pour cette omission

- S E D
- LE CAVEAU DE BACHUS
- LA CAVE A VIN

École d'athlétisme

Il était une fois un jeune athlète benjamin 1^{ière} année qui découvre la compétition indoor durant les championnats inter-académies UNSS. L'épreuve sur laquelle il pense pouvoir défendre ses chances est le 50m plat. Le décor est somptueux : la salle est le palais de sports de Gerland où l'équipe de basket de l'ASVEL a fait trembler les meilleures équipes européennes.

Après un échauffement classique, cet athlète répète ses gammes avant l'ultime appel du starter : » à vos marques ... près.. BANG !, il s'élance sur la piste et découvre au bout des 50m qu'il a réalisé une assez bonne prestation...pour son niveau car malgré toute cette débauche d'énergie et de stress il s'aperçoit quelques minutes plus tard qu'il est en réalité le dernier temps des participants à cette épreuve...

Quelques années ont passées...Championnat du Lyonnais 110mH, à ses côtés Christian Plaziat (Meilleur athlète Mondial à l'époque sur Epreuves Combinées) ; les champions nationaux du Cameroun et de Tunisie et les meilleurs athlètes toutes catégories du lyonnais sont dans la course...

Après une course en série encourageante, en finale cet athlète devient pour la première fois Champion Régional Junior en établissant son record personnel qui tient encore (14''78). L'encouragement mutuel des meilleurs athlètes avant la course (principalement de Christian Plaziat qui nous a motivés afin que l'on réalise nos meilleures performances) lui a permis d'accéder à une double qualification : celle du Championnat de France Junior (dans les 10 premiers au bilan) et celle ultime des Championnats de France N2 avec les meilleurs seniors de l'époque.

Après avoir compris que cet athlète est en réalité votre coach Jean-Jacques, j'espère qu'il conduira chaque athlète à réfléchir sur 2 aspects de l'entraînement : LA PATIENCE - L'EPANOUISSEMENT PERSONNEL (et collectif)

Ensemble sur les prochaines compétitions... Votre coach Jean-Jacques

Soirée Galette

Le mardi 31 Janvier suite à la indisponibilité du gymnase JB DARNET l'entraînement de l'école d'athlétisme est annulé.

Nous profitons de cette soirée pour organiser la traditionnelle galette des rois. Athlètes, parents, dirigeants, éducateurs, ont vous attendez nombreux pour cette soirée.

Rendez-vous à 18h 30 espace François Ferraud à SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE

Les anniversaires du mois de février.

Audrey SERMADIRAS	04 . 02	Emmy-lou FAUREAU	15 . 02
Laetitia VIDEAU	07 . 02	Cassandra PARACHINI	20 . 02
Matthias HOPGOOD	08 . 02	Jean-françois DURAND	23 . 02
Nina MAURY	09 . 02	Gilles FIGUERES	29 . 02

Les prochains rendez-vous

*29 JANVIER : LA SOUTERRAINE

Régional FFA / UFOLEP cross- country

Départ de JB DARNET: **10h45**

N°	CATEGORIE	HEURE	DISTANCE
1	Vétérans masculins 2	12 h 00	5 970 m
3	Poussines	12 h 55	1 830 m
4	Poussins	13 h 10	1 830 m
5	Benjamines	13 h 25	2 330 m
6	Benjamins	13 h 45	2 330 m
8	Minimes garçons	14h 30	3 250m
9	Espoirs /seniors /vétérans femmes	14 h 50	5 970 m
10	Vétérans masculins 1	15 h 20	9 460 m
11	Espoir / senior masculin	16 h 10	10 610 m

*11 FEVRIER : ST YRIEIX

Challenge indoor au gymnase JB DANET

Début des épreuves : **14 heures**

Votre participation, jeunes athlètes de l'ACA ST YRIEIX est souhaitable lors de cette journée. Nous comptons sur vous en nombres. **Le bureau .**

12 FEVRIER : ANGLET

Demi-finale championnat de France de cross country

*19 FEVRIER : AYEN

Corrida de la Saint-Valentin

Départ : **9h30**

Contact rédaction gazette, résultat du mois

Vous pouvez me soumettre vos articles et me rejoindre à la rédaction de la gazette si vous le souhaitez.

Patrick DELAGE

Route de Montluc 87500 ST YRIEIX

05.55.09.99.68 ou patrick.delage@tiscali.fr