



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

La gazette

N°16

JANVIER 2007

LE MOT DU PRESIDENT

La valeur n'attend pas le nombre des années, ce vieux proverbe pourrait être dédiés à notre équipe de poussins qui a survolé les championnats départementaux et régionaux de cross-country en s'octroyant les quatre titres FFA en jeu.

Ces deux championnats resteront dans l'histoire du club avec six titres individuels, deux par équipes et seize podiums!!!

Preuve de la grande vitalité de notre école d'athlétisme et de la valeur des entraîneurs et des athlètes. Bravo à tous.

Il est encore temps de vous souhaiter une bonne et heureuse année 2007 à vous et votre entourage. Meilleurs vœux.

Cordialement.

Le Président
Dominique BEAUFILS



IMPORTANT

Cela fait plusieurs fois que des vêtements ou des chaussures sont oubliés dans le gymnase, nous ne sommes pas les seuls à utiliser les installations, donc il est probable que vous ne retrouviez pas vos objets oubliés à la séance suivante, alors avant de partir assurez-vous de n'avoir rien laissé derrière vous. **Merçi**

A l'aube de cette nouvelle année

En cette période de l'année où les conditions météo rebutent souvent à mettre le nez dehors, on a pu constater que la motivation de nos athlètes, petits et grands, a eu raison de la pluie et du froid, puisque les séances d'entraînement n'ont pas souffert d'une baisse significative du taux de fréquentation.

Ce travail de préparation hivernal, indispensable pour la suite de la saison, à porter ses fruits car de nombreux podiums ont été remportés sur les cross.

La participation de nos adhérents sur ces diverses compétitions a été satisfaisante.

Rendons hommage aux encadrants pour leur travail efficace.

Des résultats sportifs bien sur notre club en est fier, mais notre image se véhicule aussi à travers notre capacité à organiser. C'est pour cette raison qu'il est important que tous, adhérents, entraîneurs, dirigeants, se mobilisent pour la réussite des événements que nous organisons ou pour lesquels nous apportons notre contribution.

Je remercie très vivement les partenaires qui nous apportent leur précieux soutien. Mais nous continuons notre prospection pour trouver de nouveaux partenaires.

A l'aube de cette nouvelle année, recevez mes plus sincères vœux de bonheur et de réussite et je ne doute pas que notre sport nous fasse encore partager ensemble de nombreux moments riches en émotions.

Patrick DELAGE

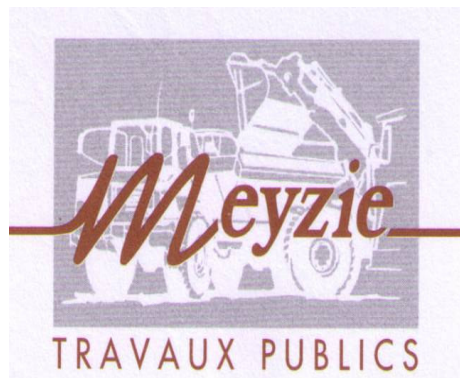
La traditionnelle galette des rois sera dégustée :

L'Athlétique club arédien invite l'ensemble des adhérents ainsi que leurs familles à se réunir le Samedi 03 Février à partir de 18h00 à l'espace FRANCOIS FERRAUD à ST YRIEIX pour partager un moment de convivialité autour de la traditionnelle "galette des rois".

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. **Merçi.....**



HISTORIQUE !!!!

6 TITRES DE CHAMPIONS DE LA HAUTE-VIENNE

Les athlètes arédiens omniprésents à ST BRICE

C'est sur un parcours exigeant rendu doublement difficile par les conditions des jours précédents que se sont déroulés dimanche 07 Janvier 2007, les championnats départementaux de cross country à ST BRICE .

Les **44** rouges et bleus présents ont comme d'habitude donné le meilleur d'eux même.

Nos jeunes confirment leurs potentiels tandis que les plus grands tant chez les femmes que chez les hommes ont répondu présents . Preuve de la solidarité et de l'esprit d'équipe, ils ont obtenus **12 podiums dont 1 titre par équipe et 5 titres individuel**. Seul point négatif, l'absence de nombreux jeunes à cause d'une date mal placée : en fin de vacances de noël, c'est dur de motiver les troupes!!!

Nos champions departementaux:

- En éveil athlé filles belle victoire de **Cassandra PARACHINI**
- Chez les poussins **Yanis DUMAS** s'impose après un sprint âprement disputé.
- En benjamines victoire **Iman DUMAS** qui a surclassé ses adversaires.
- En minimes filles **Annabelle ADAM** obtient son premier titre sous le maillot de l'aca
- En minimes garçons **Stéphane PARACHINI** gagne son premier titre majeur , après une course très tactique.
- Très belle solidarité de **L'équipe poussins garçons** puisqu'ils sont sur la plus haute marche du podium.

Nos podiums departementaux:

- En benjamins, licencié depuis une semaine au club, **Xavier HOUTE** qui à passé les trois quarts de la course en tête obtient une excellente 2ème place.
- Belle homogénéité de **l'équipe benjamins** qui monte sur la deuxième marche du podium.
- En poussins, **Victor TRIMOLET** termine 2ème juste derrière son camarade de club.
- Forte cohésion de **l'équipe seniors garçons** qui leurs permet de monter sur la deuxième marche du podium.
- **L'école d'athlétisme** que ce soit les filles ou les garçons obtiennent une excellente 3ème place.

C'est certainement le meilleur résultat de l'histoire de l'ACA ST YRIEIX .

Félicitations à toutes et à tous les athlètes présents ainsi que les dirigeants , parents accompagnateurs.

Patrick DELAGE

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



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



REGIONAUX FFA LAC DE ST PARDOUX

Dimanche 21 Janvier 2007 avait lieu par un temps ensoleillé et sur un très beau parcours, les championnats régionaux de cross country au lac de **ST PARDOUX à RAZES** sur le site de « santrop ».

C'est un contingent de **34 arédiens** qui ont fait le déplacement.

Le bilan d'ensemble est largement satisfaisant. Car depuis bien longtemps, il n'y avait pas eu d'équipes pour représenter le club aux régionaux de cross, 6 équipes ont défendu dignement les couleurs de l'aca ST YRIEIX .

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

Coté résultats très bonne journée pour l'athlétique club arédien avec **2 titres de champion du limousin**, et **deux vices champions du limousin**.

*Commençons par la performance de la journée qui est à l'actif de **Victor TRIMOLET** qui chez les poussins obtient le titre de champion du limousin devant son camarade de club **Yanis DUMAS 2^{ème}**.

Toutes nos félicitations à Victor pour cette très belle victoire qui est amplement mérité elle récompense tout le travail accompli avec assiduité lors des entraînements du mardi soir.

Le deuxième titre de la journée est obtenus par notre dream team, c'est-à-dire notre talentueuse équipe poussins garçons composé de **Victor TRIMOLET 1^{er}**, **Yanis DUMAS 2^{ème}**, **Dimitri GUYOT 4^{ème}**, **Quentin VIDEAU 18^{ème}**, **Hugo VERGNEGRE 21^{ème}**, **Fabien VERGNOLLE 29^{ème}**, **William TUFFERY 41^{ème}**, **Maxime BESOGNE 48^{ème}**

*Chez les benjamines, **Iman DUMAS** confirme son excellente forme du moment en montant sur la 2^{ème} place du podium. Nos deux autres benjamines obtiennent des places méritoires, **Mégane GENESTE 45^{ème}**, **Laurine CHAZELAS 46^{ème}** dommage pour le classement par équipe il nous manquait une 4^{ème} athlètes.

*Chez les benjamins, **Xavier HOUTE** termine au pied du podium 4^{ème}. Ces camarades de club terminent respectivement **Tony VU 30^{ème}**, **Dylan PARACHINI 32^{ème}**, **Dimitri HOUTE 33^{ème}**, **Julien DEMOULIN 35^{ème}**.

*Belle solidarité de nos poussines, **Lucile GEORGET 30^{ème}**, **Manon DOUYER 32^{ème}**, **Gaëlle POIRMEUR 46^{ème}**, **Agathe BURGUET 54^{ème}**.

*En minimettes filles, **Annabelle ADAM** après avoir des risques obtient une 7^{ème} place.

*En vétérans garçons, **Franck FONTAINE 22^{ème}**, **Pascal GAUTHIER 59^{ème}**, **Philippe CHAZELAS 60^{ème}**.

*Chez les seniors filles, **Evelyne LACAZETTE** termine à la 6^{ème} place.

*En vétérans filles, **Nathalie GRENOUILLET**, **Marie-claire COSTE** terminent à la 5^{ème} et 12^{ème} places.

*Chez les seniors garçons résultats d'ensembles correct, le but de la journée a été réaliser. Il était de qualifier l'équipe pour les demi-finales du championnat de France qui auront lieu le 11 février à Limoges. **Cyril FERRIER 22^{ème}**, **Patrick DELAGE 29^{ème}**, **JB CHAMPOUX 32^{ème}**, **Sébastien DAUGE 33^{ème}**, **Vincent BONNAUD 55^{ème}**, **Pascal DUMAS 59^{ème}**, **Nicolas PECOUT 62^{ème}**.

Félicitations à toutes et à tous.

Rendez-vous le 11 février à LIMOGES UZURAT pour les athlètes qualifiés aux interrégionaux.
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

CROSS SCOLAIRE

Comment ne pas vous faire part des exploits de nos trois mousquetaires arédiens à savoir – **Iman Dumas – Annabelle Adam et Stéphane Parachini**- qui pour les **Académies UNSS** de Cross ont réussi de très belles prestations. Les meilleurs jeunes de la région étaient présents mercredi 20 décembre à Ambazac soit près d'une centaine de coureurs pour chaque catégorie. Devant ce plateau d'athlètes, un parcours magnifique de cross sur un très beau tracé nous a permis d'admirer le déroulement des courses en contre-haut. A ce niveau de compétition, la performance devient un objectif majeur pour nos sociétaires car il y a une qualification au Championnat de France UNSS (en FFA, on s'arrête au Niveau de l'Inter région pour les minimes).

Conseillés par Pascal Dumas et le collectif des enseignants d'EPS de DARNET (Françoise MARQUIS, Régis COUTANT...), nos trois jeunes arédiens ont vite trouvé leurs repères et ont su rester aux premières loges de la course afin de conserver des chances de podium. Ainsi Iman et Stéphane ayant pris la tête à la mi-course ont réussi l'exploit de monter sur les plus hautes marches du podium (1^{ère} place ex æquo pour Stéphane et 2^{ème} pour Iman).

Une lutte pour la première place a même été proche de la tragédie pour Stéphane qui victime d'une lutte un peu trop irrégulière de la part de son concurrent direct s'est effondré sur la ligne d'arrivée. Pour l'ensemble de l'assistance présente, on peut considérer que la volonté diplomatique de ne pas disqualifier son adversaire lui permet d'être considéré vainqueur ex æquo (même si les logiciels et les officiels UNSS ne disposent apparemment pas dans leurs textes de cette particularité qui réglerait bien certains débats...).

Annabelle a tenu son rang d'athlète volontaire et courageuse car sa 5^{ème} place lui permet de montrer qu'elle est toujours très proche de titiller le podium régional (après un titre départemental et avec un test d'effort le matin du cross en plus !) On est aussi très content qu'elle puisse envisager les prochaines compétitions d'endurance sans se soucier de problèmes cardio-respiratoires.

Au niveau des cross USEP (départementaux) nos plus jeunes ont aussi réalisé également de très belles prestations :

1^{ère} : Cassandra Parachini et sa cousine Maeva Houte et les places dans les 15 pour Georgia Wilson (6) – Tina Roques – Lucile Georget ...

2^{ème} : Dimitri Guyot et les places d'honneur de Yanis Dumas – Quentin Videau – Fabien Vergnolle...

Les places d'honneur de Dylan Parachni et son cousin Dimitri Houte , de Hugo Vergrenegre...et de tous ceux qui ont participé avec vaillance au cross de Panazol du Mercredi 13 décembre.

On peut considérer que la relève est assurée !

Encore félicitations à tous **JJacques VACHERON**

DEPARTEMENTAUX UNSS ST JUNIEN

BENJAMINES	
DUMAS IMAN	1er
PEYLET LAURINE	41ème
MAZAUD ELOISE	53ème

MINIME GARCON	
PARACHINI STEPHANE	5ème

MINIME FILLE	
ADAM ANNABELLE	1er

REGIONAUX UNSS AMBAZAC

BENJAMINES	
DUMAS IMAN	2ème

MINIME FILLE	
ADAM ANNABELLE	5ème

MINIME GARCON	
PARACHINI STEPHANE	2ème

La blague du mois

Aux infos: Scandale dans le monde des deux roues: Les motos japonaises ont des moteurs bridés.

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 Croquembouche

Madeleine à la pomme

Rachel et Alain PONTHER*

*Créateur de la Pomminette

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

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

Course hors stade

Chers joggeurs et joggeuses,

Je vous félicite pour votre participation massive aux cross, qui pour certain(e)s était une première, le plus souvent réussie.

Lors de notre réunion studieuse et gastronomique, j'ai pu rencontrer chacun d'entre vous afin de faire le point sur notre pratique préférée.

La course à pied n'étant pas une science exacte, il me semble important de rappeler quelques principes fondamentaux :

1. l'endurance
2. le seuil (vitesse sur 10 km)
3. Le fractionné (vitesse rapide)

Nous reviendrons plus tard sur le seuil et le fractionné.

Pour la plupart d'entre nous, la séance d'endurance se fait le week-end, car nous avons un peu plus de temps.

Ce mode d'entraînement est primordial pour différentes raisons :

- entretien cardio vasculaire et musculaire
- récupération de séances difficiles

Cette séance doit se courir à **65/70% de votre FCM** (fréquence cardiaque maximale) ou **8 à 10 km/h**.

Je sais que vous avez l'impression de vous traîner, mais le fait de courir lentement aura le bénéfice de ne pas vous fatiguer et de préparer les séances rapides sur un point de vue physique et mental.

Je le répète :

la séance d'endurance n'est pas une **compétition hebdomadaire**, sinon vous rentrez directement dans une spirale de fatigue et de blessure. Savoir courir lentement, c'est savoir courir vite. Alors, à bon entendeur !

Votre coach Cyril FERRIER

Bienvenue aux nouveaux athlètes

Alsleigh WILSON, Georgia WILSON, Hugo VERGNENEGRE, Adeline CHÂTEAU, Axel VERGNOLLE, Xavier HOUTE, Antoine HERINO, Leatitia LEONARD

Les anniversaires du mois de Février

Hugo ROBERT	02.02
Audrey SERMADIRAS	04.02
Emmy-lou FAUREAU	05.02
Nina MAURY	09.02
Maeva HOUTE	09.02
Pascale ROUX	09.02
Margaux QUEYROI	15.02
Lea MURAT	15.02
Tabitha FOLLEY	17.02
Odette MAZEAU	18.02
Jean-françois DURAND	23.02
Cassandra PARACHINI	27.02



Le coin des annonces

Hélène LASJAUNIAS en classe de 1ère 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 3ème.

Mes coordonnées :

tel : **05-55-75-04-48**

Email : Helene.lasjaunias@voila.fr



Les principaux résultats

DEPARTEMENTAUX FFA ST BRICE

ECOLE ATHLE FILLES	
PARACHINI CASSANDRA	1er
MEUNIER LAURA	21ème
COHENDY CHARLENE	26ème
LIONJAU LEA	27ème
SAUMET LAURA	30ème
MARIE MAGDELAINE MAEVA	31ème
VACHERON ONDINE	32ème

ECOLE ATHLE GARCONS	
MAZAUD MAEL	11ème
HERINO ANTOINE	25ème
DEVILDER SAMUEL	27ème
JARRY LUCAS	30ème
MARIE MAGDELAINE MATEO	31ème
LIONJAU ADRIEN	32ème

AS HOMMES	
FERRIER CYRIL	8ème
CHAMPOUX JB	9ème
DELAGE PATRICK	11ème
DAUGE SEBASTIEN	12ème
BONNAUD VINCENT	26ème
MEUNIER BRUNO	29ème
PECOUT NICOLAS	30ème

CLASSEMENTS PAR EQUIPES	
AS HOMMES	2ème
POUSSINS	1er
BENJAMINS	2ème
EVEIL ATHLE FILLES	3ème
EVEIL ATHLE GARCONS	3ème

POUSSINS	
DUMAS YANIS	1er
TRIMOLET VICTOR	2ème
VIDEAU QUENTIN	9ème
VERGNENEGRE HUGO	11ème
TUFFERY WILLIAM	18ème

SENIORS CROSS COURT	
DUMAS PASCAL	11ème

BENJAMINES	
DUMAS IMAN	1er
PEYLET LAURINE	17ème
CHAZELAS LAURINE	18ème

MINIMES GARCONS	
PARACHINI STEPHANE	1er

VETERANS HOMMES	
FONTAINE FRANCK	9ème
GAUTHIER PASCAL	40ème
CHAZELAS PHILIPPE	42ème

VETERANS FEMMES	
GRENOUILLET NATHALIE	5ème
FORESTIER MARIE CHRISTINE	6ème
COSTE MARIE CLAIRE	7ème

BENJAMINS	
HOUTE XAVIER	2ème
HOUTE DIMITRI	11ème
PARACHINI DYLAN	13ème
VU TONY	17ème

POUSSINES	
WILSON GEORGIA	10ème
HOUTE MAEVA	12ème
DOUYER MARION	30ème
GEORGET LUCILE	31ème

MINIMES FILLES	
ADAM ANNABELLE	1er



Les prochains rendez-vous

*10/02: ST YRIEIX LA PERCHE

Étape du Challenge indoor au gymnase JB DARNET

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 .

*18/02: AYEN

Corrida De la st valentin **Départ:** 10heures

*25/02: USSAC

L'USSACOISE **Départ:** 10heures

*11/03: TULLE

Semi marathon de tulle **Départ:** 10heures

*24/03: ISLE

Finale du challenge indoor

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

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....)

Veillez adresser vos souhaits (avant le 15/02 2007) à :

Patrick DELAGE

Email : patrick.delage@tiscali.fr

DOSSIER BLESSURE (SOURCE VOLADEN)

Les lésions tendineuses

Avant de rentrer dans les différentes pathologies liées aux tendons, faisons un peu d'anatomie.

1 Le tendon

Comme nous le voyons dans la page consacrée au mouvement ([le mouvement](#)), un muscle est composé de fibres musculaires sujettes à différentes pathologies. A leurs extrémités, ces fibres musculaires se rejoignent pour former les fibres tendineuses ou tendons. Ces fibres font partie intégrante du muscle et le relient aux os.

Le tendon est un tissu qui assure la transmission au squelette des forces générées. Il rend ainsi possible le mouvement du corps dans l'espace.

Contrairement au muscle, ses fibres ne sont pas contractiles. En revanche, leur organisation très stricte assure la résistance nécessaire aux forces qui s'appliquent sur le tendon.

L'intégrité du tendon découle de différents facteurs à la fois mécaniques, métaboliques (transformation d'énergie) et vasculaires (circulation des liquides).

2 Terminologie et mécanismes

La souffrance de l'ensemble des parties du tendon est désignée sous le terme de tendinopathie. Ce terme, recouvre différentes pathologies du tendon.

- la maladie des insertions : atteinte de l'insertion du tendon sur le muscle (myotendinite) ou sur l'os (ténopériostite d'insertion).
- la téno-synovite : atteinte de la gaine du tendon
- la ténobursite et la bursite : atteinte du tendon et de la bourse séreuse (petit sac contenant un liquide visqueux). Ce petit sac de roulement permet aux muscles de se contracter sans que leurs tendons ne se frottent et ne frottent les os ou les tissus.
- la tendinose : atteinte du corps du tendon (dégénérative ou inflammatoire)
- la rupture tendineuse : rupture partielle ou totale, résultat d'une tendinose évolutive.
- La luxation tendineuse : perte du trajet anatomique habituel du tendon.

Nous retrouverons ces termes compliqués dans la partie consacrée aux tendinites du coureur à pied. Pour le moment, afin de garder un langage usité dans le milieu sportif et de simplifier la présentation, nous emploierons le terme tendinite pour désigner toutes ces pathologies.

Statistiquement, les tendinites sont le premier motif de l'inaptitude partielle des sportifs. Les causes réelles de cette inflammation sont incertaines. Le mécanisme évoqué pourrait reposer sur la précipitation de cristaux d'acide urique dans les espaces proches des tendons.

Dans tous les cas, la tendinite s'accompagne d'une douleur. La période pendant laquelle elle se manifeste peut nous renseigner sur le stade évolutif de la tendinite.

- 1) Une petite douleur est ressentie en fin d'entraînement. Dans un premier temps, celle-ci n'est pas dérangeante.
- 2) La douleur est ressentie à froid, en général la première demi-heure après le réveil matinal. Elle s'estompe pendant l'effort (à chaud). La palpation fait apparaître une zone douloureuse.
- 3) La douleur devient de plus en plus gênante. Elle est ressentie le matin mais survient également progressivement pendant l'effort. Le tendon peut gonfler et présenter de petits nodules.
- 4) La douleur persiste en permanence, au repos, pendant l'effort ou au cours des activités quotidiennes. Un gonflement important du tendon peut intervenir.

Dans la pratique ce qui nous importe c'est de connaître les facteurs favorisant l'apparition des tendinites et les dispositions à prendre pour prévenir leur survenue. (**a suivre**)

UN PEU D'HISTOIRE

(SOURCE WIKIPEDIA)

Athlétisme:

Les principales épreuves de l'athlétisme sont :

- le [sprint \(60 mètres \(Athlétisme\) , 100 m, 200 m et 400 m](#) pour les épreuves individuelles; [Relais 4 x 100 mètres](#) et [Relais 4 x 400 mètres](#) pour les relais par équipe).
- les haies hautes ([100 m haies/110 m haies](#)) et les haies basses ([400 m haies](#))
- le demi-fond et le fond ([800 m, 1500 m, 3000 m](#) (en salle), [5000, 10000 m](#) et [3000 m steeple](#))
- les courses de [durée](#), 1 heure, 6h, 12h ou 24 h
- le cross, ou [cross-country](#) ([Résultats français aux championnats du monde](#))
- les courses sur route ([10 km, semi marathon, marathon, 100 km, 24 heures](#) et [Ekiden](#))
- les sauts ([hauteur, perche, longueur](#) et [triple saut](#))
- les épreuves combinées ([heptathlon](#) pour les femmes, et [décathlon](#) pour les hommes)
- les lancers ([poids, disque, marteau](#) et [javelot](#))
- la [marche athlétique](#) (20 km, 50 km).

A SUIVRE (Le sprint)

Recette du mois

Pavé de saumon à la purée d'asperge et d'haricots verts

1 tasse d'asperges coupées en morceaux
1 tasse d'haricots verts coupés en morceaux
2 c. à soupe d'aneth frais haché
2 échalotes françaises, ciselées
1 petite gousse d'ail haché finement
1/2 tasse de fromage ricotta
Un zeste de citron, râpé finement
4 pavés de saumon sans la peau, d'environ 120g chacun
Une noisette de beurre
2 blancs de poireaux en julienne
2 courgettes en julienne
1/2 tasse de vin de blanc
1/2 tasse de crème
concassé de tomates
sel de mer et poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire 5 minutes les asperges et les haricots. Égoutter et déposer dans le bol du robot culinaire. Pulser jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Ajouter l'aneth, l'échalote, l'ail, la ricotta, le zeste de citron et assaisonner. Pulser à nouveau. Préchauffer le four à 200 °. Assaisonner les pavés de saumon. Répartir la purée sur les pavés de saumon et bien l'étendre. Déposer les pavés sur une plaque à pâtisserie légèrement huilée ou chemisée d'un papier sulfurisé. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou selon le degré de cuisson désiré.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen et faire revenir le poireau et la courgette de 2 à 3 minutes. Déglacer au vin blanc et réduire de moitié. Ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié. Assaisonner et réserver à feu doux.

Servir le poisson sur la julienne de poireaux et de courgettes et si désiré garnir de concassé de tomates.

Bon Appétit !