Le site de l'athlétic club arédien

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

http://www.acastyrieix.com/

DOSSIER BLESSURE

6 Déchirure ou claquage

6.1 Définition et causes

La déchirure est une rupture d'un grand nombre de fibres musculaires. Souvent assimilée à un coup de poignard, la douleur soudaine et violente impose l'arrêt immédiat de l'exercice. La rupture est accompagnée d'une hémorragie locale. La palpation révèle une douleur très vive et précise.

Dans cette pathologie comme dans la précédente, le muscle est allé au-delà de son élasticité normale.

Le "claquage" est, dans le milieu sportif, un accident fréquent regroupant plus de 50% des accidents musculaires. Chez les coureurs, les déchirures ont souvent lieu au niveau des ischio jambiers (arrière de la cuisse) pendant les courses effectuées à vitesse maximale. Ces muscles manquent souvent de souplesse - notamment chez les coureurs de demi-fond et de fond - si bien que quand une force importante est appliquée sur le muscle (par exemple lors d'une traction de la jambe), au lieu de s'étirer puis de revenir en contraction, il lâche.

Outre un manque de souplesse, une blessure mal soignée (élongation, ancienne déchirure…), une fatigue musculaire importante augmentent le risque de déchirure.

6.2 Soins

La récupération d'une déchirure passe par un repos important - souvent supérieur à 30 jours - et des soins médicaux appropriés.

Une déchirure mal soignée peut engendrer d'autres blessures plus marquées comme une rupture du muscle. L'hématome apparu lors de cette pathologie peut entraîner une mauvaise cicatrisation et/ou une calcification rendant la fibre musculaire plus fragile.

Les anniversaires du mois de Juillet - Aout

Anne ROUX	02 . 07	**Léa LIONJAU**	05 .08
Yanis DUMAS	08 . 07	**Dylan PARACHINI**	13 .08
Vincent ENRICO	10 . 07	**Stéphane PARACHINI**	14 .08
Julien GOLFIER	21 . 07	**William TUFFERY**	19 .08
Lucile GEORGET	23 . 07	**Quentin VIDEAU**	31 .08
Régis COUTANT	24 . 07		
Joël MIALET	29 . 07		

Les résultats du mois de juin 2006.

CLERMONT-FERRAND: COURIR A CLERMONT (10KMS)

Cyril FERRIER 34mn34 / 41ème

AMBAZAC : LES GENDARMES ET LES VOLEURS (32KMS)

JB CHAMPOUX 2h36mn13 / 127ème

Franck FONTAINE 3h04mn51 / 642ème

Noël AUBRY 4h34mn28 / 2301ème

ST YRIEIX : CHAMPIONNAT DE France SAPEUR POMPIER (21.450 KMS)

Patrick DELAGE **1h25mn10** / 8ème ,**JB CHAMPOUX** 1h31mn27 / 20ème

Franck FONTAINE 1h31mn34 / 22ème,**Pascal DUMAS**1h43mn08 / 54ème

Régis COUTANT 1h43mn25 / 57ème , **Joël MIALET** 1h56mn07 / 87ème

Pascal GAUTHIER 2h01mn28/ 96ème ,**Dominique BEAUFILS** 2h03mn43/ 102

MC FORESTIER 2h05mn21 / 104ème , **Gilles FIGUERES** 2h11mn41 / 106ème

MC COSTE 2h13mn42/ 108ème

VASSIVIERE : LE TOUR DU LAC DE VASSIVIERE (23,4KMS)

PECOUT Nicolas 191ème en 1h53mn48"

PARIS Vincent 192ème en 1h53mn50"

NOUHAUD Alexandre 417ème en 2h07mn19"

FIGUERES Gilles 524ème en 2h16mn24"

AUBRY NOEL 622ème en 2h28mn34"

Les prochains rendez-vous

Jeudi 13 Juillet : * BESSINES

Les banda foulées de BESSINES 7 Kms Départ : **20h00**

Samedi 29 Juillet: * ORADOUR SUR VAYRES

La corrida des feuillardiers 8.8kms Départ: **20h30**

Date a retenir:

Votre club vous informe que la reprise des entraînements pour la saison prochaine se fera le **mardi 5 septembre 2006.**

L'assemblée générale du club se tiendra le vendredi 15 septembre.

Cette gazette est la votre, faite la vivre

Pour parution dans le n°11, envoyer-moi vos informations ou tous messages que vous voulez faire passer (résultats, déplacements, petite annonce, idées….)

Veuillez adresser vos souhaits (avant le 20 Aout 2006) à :

Patrick DELAGE route de Montluc 87500 STYRIEIX

Email : patrick.delage@tiscali.fr

La gazette

N°10

Juin- Juillet 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.

Et déjà une très belle saison qui s'achève pour nos jeunes. Le club d'athlétisme s'est beaucoup enrichi cette année par la venue de nombreux jeunes et adultes et aussi par le dynamisme des anciens et nouveaux entraîneurs et dirigeants. Il y a beaucoup à dire sur cette saison, et nous dirons tout à la prochaine assemblée générale de septembre prochain et je sais déjà que 2005/2006 comptera pour les saisons à venir Je vous souhaite de très bonnes vacances à toutes et tous et vous dis à très bientôt.

Cordialement. **D. BEAUFILS**

Récompense Challenge Départemental UFOLEP 2006

Le lundi 19 Juin 2006 à l'Amphithéâtre de la salle BLANQUI à LIMOGES s'est déroulé la traditionnelle remise des récompenses pour le challenge départemental UFOLEP 2006 ,et le championnat départemental FFA Benjamin– Minime.

11 athlètes du club ont eux l'honneur d'être récompensés lors de cette soirée:

- En Poussin garçons, **Maxime BESOGNE** 2ème, **Dylan PARACHINI** 10ème, **Quentin VIDEAU** 12ème, **Yoan COHENDY** 15ème
- En Poussines, **Astrid BRACHET** 4ème, **Audrey SERMADIRAS** 7ème .
- En Benjamin garçon, **Tony VU** 3ème.
- En Benjamines , **Eloise MAZAUD** 11ème.
- En minime fille, **Annabelle ADAM** 8ème.
- En Cadettes, **Hélène LASJAUNIAS** 5ème, **Céline VIGNAUD** 8ème.

Toutes nos félicitations aux 11 athlètes qui ont portés haut les couleurs de l'**ACA ST YRIEIX.**

DEUIL

Le club assure toute sa sympathie à sa secrétaire Marie Claire COSTE-VILLANDIER touché par un terrible deuil familial.

En ces tristes circonstances les adhérents du club présentent leurs plus sincères condoléances .

Samedi 24 Juin 2006 à BUGEAT

Finale challenge petit écureuil

Le Samedi 24 Juin 2006 s'est déroulé la finale du challenge du petit écureuil . Pour cette occasion le président avait pris l'initiative d'organiser le déplacement des jeunes athlètes rouge et bleu en car . La très bonne participation de nos jeunes athlètes est une belle récompense pour le groupe d'éducateur qui s'investit tous les mardi soir.

Bravo à tous les enfants pour cette dernière compétition de la saison. ET Vive les vacances!!! **Les résultats de nos équipes:**

EVEIL ATHLETIQUE 3ème sur 8 équipes classés	POUSSINS 1er équipe: 3ème sur15 équipes classés	POUSSINS 2ème équipe: 13ème sur 15 équipes classés	BENJAMIN 4ème sur 5équipes classés
VACHERON ONDINE	PARACHINI DYLAN	MAZAUD FLORIANE	DUMAS IMAN
SERMADIRAS AUDREY	GEORGET LUCILE	MAURY NINA	MAZAUD ELOISE
CHAMBAS ALEXANDRE	SERMADIRAS AUDREY	VIALLE LUCAS	CHAZELAS LAURINE
VIGERIE VALENTIN	COHENDY YOAN	BERLOIUN PIERRE	
DELMARD BRANDON			

REGIONAUX FFA USSEL

LASJAUNIAS HELENE	
HAUTEUR	1.40m / 4ème

PARACHINI STEPHANE	
1000 M	3.07.00 / 5ème

DEPARTEMENTAUX FFA LIMOGES

VIGNAUD CELINE	
HAUTEUR	1.25m / 4ème
LONGUEUR	3.39m / 4ème
100 M	16.33.95 / 5ème

LASJAUNIAS HELENE	
HAUTEUR	1.35m / 3ème

DUMAS PASCAL	
800 M	2.14.16 / 5ème

Challenge Départemental UFOLEP 2006

39 : C'est le nombre d' athlètes Rouge et bleu au classement final du challenge départemental 2006.

Bravo à **Tony VU** qui monte sur la troisiéme marche du podium en benjamin, et à **Maxime BESOGNE** pour sa deuxième place en poussins.

Voici le classement de toute les catégories:

Poussines (64 classés)	
clas	Nom Prénom
4	BRACHET ASTRID
7	SERMADIRAS AUDREY
24	PARACHINI CASSANDRA
25	GEORGET LUCILE
36	LACOUR AMELIE
49	LIONJAU LEA
53	MARIE MAGDELAINE MAEVA
58	COHENDY CHARLENE
63	LACOUR ALISEE
NC	DUMAS LEA
NC	DEMOULIN CLOE
NC	MAZAUD FLORIANE
NC	VACHERON ONDINE

Poussins (61classés)	
clas	Nom Prénom
2	BESOGNE MAXIME
10	PARACHINI DYLAN
12	VIDEAU QUENTIN
15	COHENDY YOAN
24	DUMAS YANIS
25	TUFFERY WILLIAM
49	VERGNOLLE FABIEN
56	MAZAUD MAEL
NC	TRIMOLET VICTOR
NC	CLAUD ROMAIN
NC	CEDAT CLEMENT
NC	MAZEAUD ANTHONY
NC	DEPRAT ALEXANDRE

MINIME FILLE (18classés)	
clas	Nom Prénom
8	ADAM ANNABELLE

Cadettes (8classés)	
clas	Nom Prénom
5	LASJAUNIAS HELENE
8	VIGNAUD CELINE

Benjamines (28classés)	
clas	Nom Prénom
11	MAZAUD ELOISE
15	DUMAS YMAN
21	CHAZELAS LAURINE
28	LACOUR AMANDINE
NC	ZILMICH ANNA
NC	GUYOT CHARLENE

Benjamins (26classés)	
clas	Nom Prénom
3	TONY VU
23	DEMOULIN JULIEN
NC	FIGUERES GAETAN
NC	FAUREAU OWEN

REGIONAUX UFOLEP 2006

Samedi 03 juin 2006 à LIMOGES BEAUBLANC s'est déroulé le championnat régional UFOLEP.
16 athlétes rouges et bleus ont pris le départ des différentes épreuves de la journée.
Deux athlètes montent sur le podium.
En benjamin ,**TONY VU** est champion régional UFOLEP
En poussin, **DYLAN PARACHINI** est vice champion régional UFOLEP.
Les autres athlétes ont obtenus des résultats d'ensembles trés satisfaisant.

Poussines

	Nom Prénom	50m	Long	Balles
4	SERMADIRAS AUDREY	8,16	3,70	23,70
5	BRACHET ASTRID	8,76	3,50	31,92
9	GEORGET LUCILE	8,40	3,10	16,52
12	MAURY NINA	8,96	3,10	19,60
17	PARACHINI CASSANDRA	8,60	2,95	11,92
40	LIONJAU LEA	10,79	2,60	10,27
46	MARIE-MAGDELEINE MAEVA	11,00	1,90	10,06
48	VACHERON ONDINE	12,30	1,80	3,30

Benjamines

	Nom Prénom	50H	1000m	T-Saut	Haut	Jave 400g
19	MAZAUD ELOISE	10,78		7,25		9,81
nc	DUMAS IMAN		3.49.65		1,20	

Minime Fille

	Nom Prénom	100m	Long	Pds 3Kg
9	ADAM ANNABELLE	14,33	3,67	6,53

Poussins

	Nom Prénom	50m	Haut	Balles
2	PARACHINI DYLAN	8,04	1,10	25,90
18	TUFFERY WILLIAM	8,94	0,95	19,80
28	VERGNOLLE FABIEN	9,16	0,85	16,80

Benjamin

	Nom Prénom	50H	Perche	Pds 3kg
1	VU TONY	9,25	2,20	6,07

Minime Garçon

	Nom Prénom	1000m	TS	Perche	Disq 1,25kg
11	PARACHINI STEPHANE	3.05.47	9,35	1,60	13,84