

COURSE HORS STADE

"Chers coureurs, chères coureuses,

Dimanche, nous allons ensemble courir un Ekiden.

Cette manifestation est l'occasion de réaliser une course par équipes dans un sport individuel.

Une motivation certaine est présente chez chacun d'entre nous, car le but est de réaliser, bien sûr un exploit à titre personnel, mais surtout et, le plus important, de réaliser un exploit pour le groupe.

Alors, rendez-vous dimanche : motivés, pour se surpasser !

Votre coach" **Cyril FERRIER**

Attention!!!!!!!!!!!!

**A partir du mercredi 05 avril 2006, les entraîne-
ments du mercredi soir auront lieu au plan d'eau de
ST YRIEIX à partir de 18h15.**

DOSSIER BLESSURE

3. Contracture

3.1 Définition et causes

Comme son nom l'indique, la contracture provient de la contraction exagérée d'une partie du muscle. La douleur est d'abord ressentie à l'issue de l'exercice, pendant les phases de repos. Si l'effort est poursuivi, le muscle "se raidit" de plus en plus ; la douleur devient sensible au cours de l'exercice puis très inconfortable à la fin de celui-ci.

Le sportif perçoit distinctement une zone gênante. Un point "dur" se révèle à la palpation.

La contracture peut provenir d'une contraction réflexe visant à protéger le muscle et la ou les articulations en jeu suite à un étirement important. L'origine peut être également une fatigue importante du muscle entraînant des désordres de certaines molécules au niveau cellulaire (calcium, potassium, magnésium). Cette pathologie peut enfin être favorisée par une lésion musculaire récente (élongation, déchirure, contusion...) qui fait que la fibre musculaire n'est pas totalement fonctionnelle.

3.2 Soins

Chaleur et repos de quelques jours, massages (kinésithérapie), étirements quand la douleur a disparu, soins médicaux (relaxant musculaire, mésothérapie...) constituent le traitement de base des contractures.

Dans le cas de problèmes de stature, le traitement passe par la prise en compte et la correction du déséquilibre. (à suivre)

Les résultats du mois de Mars 2006.

ST GENCE: REGIONAUX CROSS COUNTRY UFOLEP

École athlétisme filles:

PARACHINI .C. 2ème , LACOUR . A. 34ème

LIONJAU . L . 33ème, MAGDELEINE . M. 38ème

École athlétisme garçons:

TUFFERY . W . 11ème, VERGNOLLE . F . 23ème,

BOUCARD .T. 33ème, MAZAUD.M. 37ème.

Poussine:GEORGET. L.*****

Poussins:

DUMAS.Y. 5ème , PARACHINI . D . 10ème,

BESOGNE . M . 22ème, BOUCARD . B . 25ème.

Benjamine:DUMAS .I . 4ème

Minime fille: ADAM .A. 5ème , Minime garçon:PARACHINI .S 3ème

Vétérane féminine: FORESTIER .MC. 1er

Senior masculin:

DELAGE.P. 2ème, FERRIER.C. 3ème, DUMAS.P. 8ème,

DURAND .JF. 9ème, DURAND . P . 10ème,

BEAUFILS.D. 11ème, ROUX .S. 12ème.

LIMOGES : LES 2 HEURES DE LA PONTICAUDE

CHAMPOUX .JB. 8ème / 30 km 690 , AUBRY . N . 270 ème/ 20 km 310

CHAZELAS . P . 299 ème/ 19 km 160

BUSSIÈRE POITEVINE: LES FOULÉES DE BUSSIÈRE POITEVINE

AUBRY . N . 111ème/ 58mn55 11kms

Les prochains rendez-vous

01 AVRIL: 1er triathlon UFOLEP à LIMOGES

02 AVRIL: EKIDEN PERIGUEUX

Départ DARNET: 7heures Début: 9h30

09 AVRIL : 2ème triathlon UFOLEP à LIMOGES

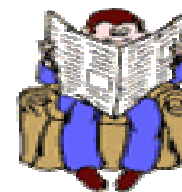
15 AVRIL : 3ème triathlon UFOLEP à LIMOGES

17 AVRIL : LANOUAILLE

Les foulées du maréchal bugaud Départ: 15h30

23 AVRIL : BRIVE

Challenge Equip'athlé - tour printanier



La gazette N°7 Mars 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.

Alors que s'annonce déjà la saison estivale, faisons un bref bilan de l'hiver passé.

Je commencerai par féliciter Stéphane PARACHINI pour sa brillante 10^{ème} au championnat de France UFOLEP à ST MAXIMIN. Une belle expérience pour ce jeune athlète très prometteur.

Un chiffre très heureux aussi à retenir, la participation de cinquante jeunes du club, à, au moins une manche du challenge indoor, ce qui permet au club de se classer quatrième sur les douze représentés au classement final. De bonne augure, donc, pour cette nouvelle saison qui va débiter.

Après la terre des cross et le parquet des gymnases, place à la piste, à la pelouse et au sable.

A vos pointes, et bonne chance à tous.

Cordialement.

Le président D. BEAUFILS

UN CLUB SPORTIF est une association de personnes réunies dans un intérêt commun.

L'intérêt du club c'est de vivre et de prospérer et pour vivre et prospérer, il a besoin de toutes ses forces et aussi de besoins d'argent (achat de matériel, transports, frais de gestion...).

Pour trouver les finances qui lui sont nécessaires pour boucler son budget, le club fait appel aux partenaires.

Le club recherche des entreprises susceptibles de l'aider financièrement .

Licenciés du club, parents d'enfants licenciés, amis du club , n'hésitez pas à prospecter autour de vous d'éventuels sponsors et de nous de contacter si besoin . Merci d'avance

Le site de l'athlétique club arédien

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

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

BILAN DE LA SAISON DE CROSS COUNTRY 2005/2006

97 : C'est le nombre de participations des rouges et bleus sur les différents cross cette saison. Cette augmentation par rapport à la saison précédente, et du en partie à une forte présence des jeunes sur les différentes compétitions, conséquence évidente de l'augmentation du nombre de licenciés au cours de cette saison.

Malgré des conditions météo particulièrement rigoureuses cette année, le cru 2005/2006 a été d'excellente qualité avec un bel état d'esprit de solidarité qui a régné tout au long de cette saison hivernale, cela a permis d'obtenir des résultats d'ensembles très satisfaisants.

La relève très attendue semble se dessiner, avec une génération montante de jeunes spécialistes du Cross tant chez les filles que chez les garçons. Cela promet même des duels fratricides dans certaines catégories, une saine rivalité qui ne peut être que bénéfique. Mais surtout PRUDENCE ne brûlons pas les étapes.

A **L'ATHLETIC CLUB AREDIEN** nous continuerons de contribuer à son initiation et à son développement auprès des jeunes.

Le Cross est la base fondamentale voir dominante de l'Athlétisme. Elle indispensable dans toute préparation dite foncière. Le Cross est formateur, c'est l'école du courage et de la volonté. On y retrouve les valeurs essentielles de la pratique sportive : le goût de l'effort, le dépassement de soi et l'esprit collectif.

Les rouges et bleus ont obtenus cette année:

* 5 podiums au championnat régional UFOLEP

- **FORESTIER .MC.** CHAMPIONNE REGIONAL
- **PARACHINI . C.** VICE CHAMPIONNE REGIONAL
- **DELAGE.P.** CHAMPION REGIONAL
- **FERRIER. C.** VICE CHAMPION REGIONAL
- **PARACHINI . S.** 3ème

*7 podiums au championnat départemental FFA

- **FORESTIER .MC.** VICE CHAMPIONNE
- **COSTE-VILLANDIER** 3ème
- **THERAULAZ.MC.** 3ème
- **DUMAS . Y.** VICE CHAMPION DEPARTEMENTAL
- **EQUIPE SENIORS HOMMES** VICE CHAMPION
- **EQUIPE POUSSINS GARCONS** VICE CHAMPION
- **ECOLE ATHLETISME** VICE CHAMPION

* La participation de 4 athlètes aux interrégionaux à ANGLET le 12 Février 2006 (**Stéphane, Patrick, Jean-Baptiste, Cyril**).

* La participation de **Stéphane PARACHINI** au national UFOLEP à ST MAXIMIN le 19 Mars 2006.

De tels résultats, il y a bien longtemps que cela n'était pas arrivé.

Merci à toutes celles et tous ceux qui sont venus ponctuellement participer sans être des vrais spécialistes du cross. Ils ont apporté leur tribu à la réussite de leur équipe et porté brillamment les couleurs du club.
Patrick DELAGE

École d'athlétisme.

Compétition LIMOGES RENNOIR LE 05/03/06

	<u>30M</u>	<u>30 H</u>	<u>Quint</u>	<u>Haut</u>	<u>Poids</u>	<u>Clas.</u>
MAZAUD . E.	5.79	7.88	8.54	1.00	6.60	39ème
PARACHINI . D .	5.58	6.40	9.06	0.85	7.04	41ème
PARACHINI . C .	6.05	7.31	6.95	0.65	5.05	50ème
ADAM . A .	5.40	6.43	10.10	0.90	6.45	55ème
DUMAS . I .	6.14	7.28	7.24	0.90	4.52	94ème
BONNET . O .	6.73	7.76	6.16	0.50	3.50	107ème
DUMAS . Y .	6.17	7.15	8.50	0.85	5.55	108ème
LIONJAU . L .	*	9.08	6.86	0.50	3.55	124ème
LASJAUNIAS . H .	5.17	6.41	10.79	1.05	7.42	129ème
PARACHINI . S .	5.40	6.35	10.30	1.05	5..75	142ème
MAZAUD . M .	6.49	7.49	6.68	0.60	4.50	145ème
CLAUD . R .	6.75	7.99	5.60	0.60	4.70	151ème
VIGNAUD .C .	5.83	7.96	9.31	0.90	6.03	161ème

FINALE CHALLENGE INDOOR UFOLEP A ISLE LE 19/03/06

	<u>30M</u>	<u>30 H</u>	<u>Quint</u>	<u>Haut</u>	<u>Poids</u>	<u>Clas.</u>
BRACHET . A .	5.89	6.16	10.05	0.80	7.00	10ème
BESOGNE . M .	5.29	5.74	9.33	0.90	6.70	23ème
GEORGET . L .	5.96	6.21	7.82	0.75	5.50	43ème
LACOUR . A .	6.29	7.50	8.44	0.85	7.95	49ème
MAZAUD . E .	5.70	6.92	9.41	0.85	6.40	51ème
PARACHINI . C .	6.10	6.93	7.90	0.55	4.50	61ème
ZIMLICH . A .	5.72	7.25	8.94	0.90	6.10	64ème
LASJAUNIAS.H.	5.29	6.33	11.19	1.05	7.80	65ème
MAURY . N .	6.23	7.02	8.39	0.70	6.80	67ème
PARACHINI . D .	5.36	5.92	8.84	0.75	5.20	78ème
ADAM . A .	5.36	6.15	10.20	0.80	6.75	81ème
CHAZELAS . L .	5.93	7.09	9.36	0.85	5.30	83ème
GUYOT . C .	5.89	7.07	8.94	0.80	6.20	88ème
TRIMOILLAS.L.	5.74	6.48	9.51	0.80	5.70	92ème
GENESTE .M .	6.09	7.01	9.18	0.75	5.20	113ème
LASJAUNIAS . A .	5.38	5.85	11.30	1.05	7.60	130ème
VERGNOLLE . F .	6.10	6.91	7.50	0.65	6.15	133ème
BONNET . O .	6.74	7.61	6.62	0.45	3.55	150ème
LACOUR .A .	8.04	7.54	5.74	0.50	4.75	154ème
ROUX . A .	7.12	8.28	6.80	0.55	3.35	169ème
COHENDY . Y .	6.86	0.00	0.00	0.00	5.90	173ème
LIONJAU . L .	7.14	8.74	6.35	0.45	3.05	181ème
VACHERON . O .	8.66	10.19	4.66	0.45	1.80	198ème
MAZAUD . M .	6.35	7.83	7.19	0.55	4.40	203ème

Le mot du coach

Je voudrai revenir sur les compétitions des deux derniers week-ends (12 mars-19 mars) : tout d'abord saluer les participants de ces deux dernières compétitions de l'hiver .

Que ce soient les crossmans et womens qui lors des régionaux ufolep à saint Gence ont su trouver encore de l'énergie dans un parcours long et tortueux. Vous avez pu remarquer l'efficacité « chronique » des familles Parachini (Cassandra, Stéphane et Dylan) et Dumas (Iman, Yanis et Pascal) toujours au devant de la scène.

Je voudrai aussi souligner le courage de tous les participants et particulièrement celui d' Annabelle Adam qui malgré un gros problème respiratoire est allé jusqu'au bout de l'effort. Bravo, on va attendre avec impatience les résultats de challenge hivernal de cross car je pense que nos meilleurs sociétaires seront proches du podium !

Que se soient les amoureux de la piste indoor qui ce week-end ont battu au total 60 de leurs records personnels !!! En s'approchant de 20 points le record du club, ils ont réussi à palier l'absence de nos meilleures chances (courage Audrey, tu vas vite nous revenir en forme !). Ainsi des surprises sont venues d'athlètes qui (re)-découvraient les épreuves du challenge indoor, à savoir Astrid Brachet et Maxime Besogne qui ont établi de très bonnes performances !

Pour les 24 participants et leurs supporters je tiens à vous féliciter car cette compétition a été parfaitement négociée que se soit sur le plan de la convivialité, des résultats et de l'envie de bien faire...

Nous sommes au pied du podium avec une équipe dont beaucoup sont dans leur première année (en catégorie et en expérience), cela nous permet de présager l'avenir avec confiance.

Coach Jean jacques

PS / Les crêpes de Florianne sont vraiment excellentes !!!

Anniversaires du mois d'avril

Lisa FAVREAU	02 . 04
Serge ROUX	05 . 04
Maxime TRIMOILLAS	06 . 04
Annabelle ADAM	07 . 04
Frederic LAFAURIE	11 . 04
Hélène LASJAUNIAS	12 . 04
Stéphane RUSALEN	22 . 04
Astrid BRACHET	23 . 04
Maël MAZAUD	24 . 04
Anthony MAZEAUD	24 . 04
Léo TRIMOILLAS	25 . 04
Laurine PEYLET	28 . 04
Clément CEDAT	30 . 04

