



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

La gazette

N°18

MARS-AVRIL 2007

LE MOT DU PRESIDENT

La finale du challenge Indoor 2007 qui s'est déroulée à ISLE a clos une exceptionnelle saison hivernale.

On ne peut qu'attendre la prochaine avec impatience car l'ACA ST YRIEIX organisera à ST YRIEIX les championnats régionaux de cross-country 2008.

Pour cette année, saluons les jeunes et moins jeunes athlètes qui ont participé aux nombreuses compétitions et tous ces podiums et places d'honneur obtenus avec courage et enthousiasme.

Je souhaite de tout cœur et je ne doute pas que la saison estivale qui commence sera aussi prestigieuse que cet hiver.

Faites briller les couleurs arédiennes et avant tout faites-vous plaisir.

Cordialement.

Le Président Dominique BEAUFILS



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

COURSE HORS STADE

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

A partir du mercredi 04 avril 2007,

es entraînements du mercredi soir auront lieu au plan d'eau de ST YRIEIX à partir de 18h30.



Les anniversaires du mois d'AVRIL

Lisa FAVREAU	02 . 04
Theo KASBAOUI	03 . 04
Serge ROUX	05 . 04
Maxime TRIMOUILLAS	06 . 04
Annabelle ADAM	07 . 04
Hélène LASJAUNIAS	12 . 04
Léa BAPTISTA	12 . 04
François LIONJAU	20 . 04
Stéphane RUSALEN	22 . 04
Astrid BRACHET	23 . 04
Maël MAZAUD	24 . 04
Anthony MAZEAUD	24 . 04
Léo TRIMOUILLAS	25 . 04
Florent LAJOINIE	26 . 04
Laurine PEYLET	28 . 04
Laetitia LEONARD	30 . 04

EKIDEN PERIGUEUX (Marathon par équipe de 6)

En ce début de printemps avait lieu l'Ekiden de PERIGUEUX.

4 points positifs pour l'Athlétic club arédien :

Le 1er : la présence de 29 athlètes rouge et bleu à cette épreuve.

Le 2ème : les 5 équipes engagées réalisent toutes moins de 3h30.

Le 3ème : nous étions le club avec le plus d'équipes engagées. 5 sur 110 équipes.

Le 4ème : le record du club est pulvérisé de 3mn17 par nos seniors hommes en **2 h 33 mn 34**. L'ancien record datait d'octobre 2005 à ST JUNIEN avec un temps de 2 h 36 mn 51.

Cette manifestation était l'occasion pour chacun de se rendre compte de sa progression. Dans l'ensemble tout le monde a réalisé une performance, cela a permis à nos équipes de briller.

Vos performances de la journée, chacun les doit à sa persévérance lors du travail hivernal du mercredi soir imposée par le coach.

Ce travail s'avère payant. Maintenant, il faut continuer, nous avons d'autres objectifs communs.

Félicitations à tous pour vos performances. **Patrick DELAGE**

Le mot du coach: Je vous félicite tous pour votre participation et vos performances à l'ekiden de périgueux de dimanche dernier et j'espère que l'année prochaine on se présentera avec 6 équipes. **Cyril FERRIER**

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.....**



BILAN DE LA SAISON DE CROSS COUNTRY 2006/2007

129: C'est le nombre de participations des rouge et bleu sur les différents cross cette saison. Cette augmentation **+ 32** par rapport à la saison précédente, est due 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.

Le cru 2006/2007 a été **EXCEPTIONNEL** avec 26 podiums à la clé. Un record dans l'histoire de l'Athlétic Club Arédien.

Un bel état d'esprit de solidarité a régné tout au long de cette saison hivernale, cela a permis d'obtenir des résultats d'ensemble très satisfaisants.

Les rouge et bleu ont obtenu cette année:

***4 podiums au championnat Régional FFA**

- **TRIMOLET . Victor.** CHAMPION REGIONAL
- **DUMAS. Yanis.** VICE CHAMPION REGIONAL
- **EQUIPE POUSSINS GARCONS** CHAMPION REGIONAL
- **DUMAS. Iman .** VICE CHAMPIONNE REGIONALE

*** 10 podiums au championnat régional UFOLEP**

- **GRENOUILLET .Nathalie.** CHAMPIONNE REGIONAL
- **TRIMOLET . Victor.** CHAMPION REGIONAL
- **FERRIER .Cyril.** CHAMPION REGIONAL
- **EQUIPE POUSSINS GARCONS** CHAMPION REGIONAL
- **DUMAS. Yanis.** VICE CHAMPION REGIONAL
- **ADAM . Annabelle .** VICE CHAMPIONNE REGIONALE
- **DUMAS. Iman .** VICE CHAMPIONNE REGIONALE
- **HOUTE Xavier** 3ème
- **EQUIPE POUSSINES** 3ème
- **EQUIPE BENJAMINS** 3ème

***12 podiums au championnat départemental FFA**

- **PARACHINI .CASSANDRA.** CHAMPIONNE DEPARTEMENTALE
- **DUMAS . Yanis .** CHAMPION DEPARTEMENTAL
- **DUMAS . Iman .** CHAMPIONNE DEPARTEMENTALE
- **ADAM . Annabelle .** CHAMPIONNE DEPARTEMENTALE
- **PARACHINI . Stéphane .** CHAMPION DEPARTEMENTAL
- **EQUIPE POUSSINS GARCONS** CHAMPION DEPARTEMENTAL
- **EQUIPE SENIORS HOMMES** VICE CHAMPION
- **EQUIPE BENJAMINS** VICE CHAMPION
- **HOUTE. Xavier** VICE CHAMPION
- **TRIMOLET. Victor** VICE CHAMPION
- **ECOLE ATHLETISME FILLES** 3ème
- **ECOLE ATHLETISME GARCONS** 3ème

La participation de 6 athlètes aux interrégionaux à LIMOGES UZURAT le 11 Février 2007 (**Annabelle ADAM, Franck FONTAINE, Nicolas PECOUT, Vincent BONNAUD, Sébastien DAUGE, Jean-Baptiste CHAMPOUX**)

La participation de **Pascal GAUTHIER** dit « **tony** » au national UFOLEP à **PAUILLAC** le 18 Mars 2007.

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

Encore une preuve de plus de notre vitalité pour le cross. Depuis plusieurs années la F.F.A a mis en place un challenge national de cross country , nous sommes en constante progression ; en voici l'évolution:

2007: 657ème sur 1329 clubs classés avec 305 points

2006: 1011ème sur 1330 clubs classés avec 82 points

2005: 1266ème sur 1333 clubs classés avec 10 points

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

Patrick DELAGE

FINALE CHALLENGE INDOOR 2007 ISLE

Formidable journée indoor pour la finale du 24-03-2007 à Isle. La première satisfaction est le nombre d'athlètes de l'ACA qui ont participé à cette finale indoor : **37** (très bon remplissage du car avec les parents accompagnateurs). La deuxième est le bon déroulement d'une compétition qui malgré près de 300 athlètes a gardé toute sa convivialité et son aspect ludique.

En ce qui concerne les résultats, il faut retenir les 96 améliorations des performances avec près de 19 records égalés ou battus en hauteur et 18 en poids.

Par équipe l'ACA se place 3^{ème} sur 12 de l'épreuve : très bon podium car tous les clubs étaient représentés d'autant qu'il nous manquait des blessées (Astrid Brachet – Laurine Chazelas...) ou absents de marque (Tony Vu – Laurine Peylet –Anna Zimlich ou encore Mégane Geneste...).

On peut remarquer les valeurs sûres ! : Cassandra Parachini 10^{ème} ; Maxime Besogne 13^{ème} , Héloïse Joachim, Lucile Georget 34^{ème} , Nina Maury 40^{ème} , Adeline Château 43^{ème} ...

Nous aurons l'occasion de revenir sur le classement par équipe du challenge et celui individuel. D'après mes calculs nous serions **4^{ème} par équipe** ce qui est notre place depuis 2 ans sachant que les équipes qui nous précèdent sont de très grosses cylindrées. Pourtant je pense que l'année prochaine nous pouvons viser une très belle place sur le podium car nos jeunes progressent à chaque sortie !

En individuel (sur la base des 3 meilleurs totaux des challenges effectués), 3 de nos sociétaires pourraient être classés dans les 12 premiers au classement général à savoir :

Cassandra Parachini : 6ème

Maxime Besogne 7^{ème}

Héloïse Joachim 12^{ème} : félicitations à ces valeureux athlètes !

Encore merci à tous pour ce très bon déplacement et maintenant le cap dès samedi avec le challenge écureuil à Chanteix (Corrèze) : départ prévu à 12h45 en voiture devant Dar-net.

Sportivement, JJ Vacheron

Les prochains rendez-vous

09AVRIL : LANOUAILLE

Les foulées du Maréchal Bugeaud **Départ: 15h30**

14 AVRIL : 2ème triathlon UFOLEP à LIMOGES

06 MAI : Inter-club 1er tour USSEL

08 MAI : ARGENTAT

10KM argentacais **Départ: 10h30**

12 MAI : 3ème triathlon UFOLEP à LIMOGES

12 MAI : Régionaux épreuves combinées GUERET

17 MAI : Inter comités benjamins minimes BRIVE

20 MAI : Inter-club 2ème tour BRIVE

20 MAI : VICQ/SUR BREUIL

La vicq entre-cote **Départ: 10h30**

25 MAI : BRIVE

Courir à Brive

26 MAI : 4ème triathlon UFOLEP à LIMOGES

26 MAI : Challenge petit écureuil ROCHECHOUART

*Transport en car

27 MAI : AMBAZAC

Les gendarmes et les voleurs de temps **Départ:12heures**

02 JUIN : Départementaux FFA– Régionaux UFOLEP LIMOGES

16 JUIN : Régionaux individuel 1er journée CJESV + BE GUERET

23 JUIN : Régionaux individuel 2ème journée CJESV + MI USSEL

30 JUIN : Finale du Challenge petit écureuil ST YRIEX

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 **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-YRIEX
Tél. 05.55.00.57.00

SPORT & MODE

SARL
CHARRIERAS

HYPERCasino

SAINT-YRIEX
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.YRIEX.LA.PERCHE
TEL: 05.55.08.17.18

DOSSIER BLESSURE (SOURCE VOLADEN)

Les lésions tendineuses

3.3 L'alimentation

Nous tenons avec l'alimentation un des moyens les plus puissants de prévenir mais aussi de provoquer l'apparition de tendinites

L'hydratation

La déshydratation favorise la concentration d'acide urique. Dans l'organisme, l'eau agit comme un puissant draineur, d'où l'intérêt qu'il peut y avoir à boire beaucoup.

L'idéal en la matière est de boire sans attendre la sensation de soif. En effet, cette sensation intervient alors que la déshydratation est déjà effective. De plus, elle s'atténue alors même que la réhydratation n'est pas complète.

Pour penser à s'hydrater même sans avoir soif, la plupart des athlètes de haut niveau promènent constamment leur bouteille avec eux.

L'alimentation

Selon leur composition, les aliments ont tendance à avoir un impact acidifiant (augmentation de l'acidité) ou alcalinisant (réduction de l'acidité) sur l'organisme.

La plupart des légumes (exceptés tomates, cresson et épinards), les sucres composés (pain, pâtes, riz), les laitages (lait, yaourts) mais aussi l'eau à base de bicarbonate (Vichy, St Yorre) ont une action de réduction de l'acidité. Les agrumes (oranges), les substances animales induisent une augmentation de l'acidité.

Enfin, une diminution des apports en acide urique (ris de veau, anchois, sardine, rognons, foie, cervelle langue....) et en acide oxalique (épinard, céleri, asperge, tomate, haricot vert, légumes secs, chocolat, cacao, thé) est également recommandée

3.4 L'hygiène bucco-dentaire

Une mauvaise hygiène bucco dentaire est un facteur d'apparition de caries. Or les caries sont des foyers infectieux. Ces foyers sont capables de migrer à l'intérieur de l'organisme et d'aller se déposer notamment sur les tendons. Si un tel cas de figure se produit, il suffit, le plus souvent, de soigner la carie pour faire disparaître la tendinite. C'est pourquoi comme pour notre voiture, nous avons intérêt à aller faire contrôler l'état de notre dentition tous les 6 mois. A SUIVRE

Recette du mois

Brochettes de boeuf marinées aux épices, sauce grecque

Pour 6 personnes

900 g de boeuf dans l'entrecôte, 2 courgettes, 12 champignons de Paris.

Pour la marinade : 5 petits oignons blancs, 3 gousses d'ail, 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, 2 cuil. à soupe de miel liquide, 5 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé, quelques gouttes de Tabasco, 2 clous de girofle, romarin et thym frais.

Pour la sauce grecque : 2 poivrons jaunes, 150 g de feta, 100 g de fromage blanc lisse, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparez la marinade : pelez les oignons et les gousses d'ail puis hachez-les finement. Mettez-les dans un grand saladier, ajoutez-leur tous les autres ingrédients de la marinade. Versez un verre d'eau chaude et mélangez bien l'ensemble.

Coupez la viande en cubes. Mettez-les dans le saladier, remuez, couvrez et laissez mariner au moins 6 h au frais.

1 h avant le repas, ou plusieurs heures à l'avance, pelez les poivrons : allumez le four à 210°. Enfourez les poivrons et faites-les griller en les retournant régulièrement, pendant environ 45 min, jusqu'à ce qu'ils soient totalement bruns.

Sortez-les du four, enfermez-les dans une boîte hermétique et laissez-les refroidir.

Préparez la sauce : pelez les poivrons refroidis, détaillez la chair en morceaux, en éliminant les pépins. Épongez-la et mettez-la dans le bol d'un mixeur avec la feta en dés et le fromage blanc. Réduisez en purée, puis incorporez l'huile et assaisonnez. Réservez au frais.

Préparez le barbecue ou allumez le grill du four. composez des brochettes en alternant des cubes de viande égoûtés, des rondelles de courgettes et des demi champignons.

Faites griller les brochettes une dizaine de minutes au-dessus des braises ou sous le grill du four en les arrosant avec la marinade et en les tournant souvent.

Servez les brochettes avec la sauce grecque.

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 Croqueumbouche

Rachel et Alain
PONTHER*

*Créateur de la Pomminette

9, rue Émile-Frango - 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

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