



Le petit conseil du mois



« Amis sportifs »

N'oubliez pas que vos séances d'endurance, représentant 80% du volume couru dans la semaine, doivent correspondre à 65/70% de votre fréquence cardiaque maximale (F.C.M).

Pour ceux qui ont réalisé un 2000 mètres le mercredi 16 novembre, il vous a été annoncé votre temps et vos pulsations maxi, il vous est donc facile de faire le calcul.

Exemple : pour une fréquence cardiaque maximale à **180 pulsations** **70% de la F.C.M = 126**

Dans l'exemple ci-dessus, l'échauffement, la récupération et surtout vos séances d'endurance doivent se situer dans la plage 120/130 pulsations.

Pour ceux qui possèdent un cardio, il est aisé de visualiser pendant toute votre séance, votre rythme cardiaque.

Par contre, pour ceux qui ne possèdent pas de cardio, il faut absolument vous arrêter tous les ¼ d'heure, afin de vérifier vos pulsations cardiaques au niveau du cou ou du poignet, et ce pendant 10 secondes (ce chiffre doit être multiplié par 6 pour connaître vos fréquences cardiaques à la minute). Ceci est très important car en endurance nous courons souvent en surrégime et cela peut être préjudiciable pour l'avenir du joueur que vous êtes.

Il faut savoir courir lentement pour courir vite.

Votre coach.



Les athlètes qui ont participé à l'EKIDEN de SAINT-JUNIEN:

Debout gauche à droite: FORESTIER M.C , COSTE .M.C , BEAUFILS. D, AUBRY.N, FIGUERES.G, COUTANT.R, DUMAS.P.

Assis gauche à droite: CHAMPOUX.JB, FERRIER.C, DELAGE.P .



Les résultats octobre novembre 2005.

FLAVIGNAC : La corrida de la pomme

AUBRY . N . 51 mn 43

PARIS : Les 20 Kms de PARIS

ENRICO . V. 1h30mn49s 2267ème / 17685

ST JUNIEN: Ekiden de ST JUNIEN (41 équipes)

Équipe 1: 4ème 2h36mn 51s (record du club)

Équipe 2: 36ème 3h37mn40s

Équipe 1

DUMAS .P. 5 Km : 18'43''
FERRIER .C. 10 Km : 36'38''
COUTANT . R. 5 Km : 19'38''
DELAGE . P. 10 Km : 36'16''
LAFAURIE . F. 5 Km : 19'27''
CHAMPOUX.JB.7.195 Km: 26'09''

Équipe 2

COSTE .MC. 5 Km :25'26''
BEAUFILS . D. 10 Km :51'49''
AUBRY .N. 5 Km :22'58 ''
FORESTIER .MC.10 Km :54'44''
FIGUERES . G. 5 Km :22'46''
COSTE.MC. 7.195 Km :39'57''

ST YRIEIX: Cross du collège JB DARNET

6ème course noire : VU . T . 1er , FIGUERES . G . 5ème

DUMAS . I . 2ème , CHAZELAS . L .

6ème course rouge : DEMOULIN . J . 1er , MAZAUD . E . 4ème

6ème course bleue : GENESTE . M . 3ème , GUYOT . C . 9ème

5ème garçon : PARACHINI . S . 1er

4ème fille : ADAM . A . 1er

GENILLE: La ronde du château d'eau.

DELAGE .P. 2ème 35mn40s

CHERONNAC : Cross-country

Benjamins: DUMAS .I. 3ème

Poussins : DUMAS . Y . 4ème

BOULOGNE-BILLANCOURT : Semi-marathon de Boulogne-Billancourt

ENRICO . V . 1h39mn54s 1275ème

Contact résultat:

TEL: 05.55.09.99.68

email: patrick.delage@tiscali.fr

IPNS

La gazette

N°3

Novembre 2005

ATLETIC CLUB AREDIEN

Le mot du président.

Ce mois de novembre, voit le début des compétitions pour nos jeunes athlètes. Beaucoup vont découvrir l'ambiance d'une compétition **indoor** ou d'un **cross-country**. Entre inquiétude et curiosité, ces jeunes, j'en suis sûr donneront tout pour honorer le maillot du club.

L'important, on le dit souvent est de participer car même si l'athlétisme reste un sport individuel, se retrouver en groupe d'un même club, se rencontrer avec d'autres, sortir du cadre de l'entraînement leur apportera un nouvel enthousiasme.

Alors, à vos pointes, et bonne chance!!...

Très Cordialement.

BEAUFILS.D.

INFOS CLUB

DIMANCHE 11 DECEMBRE A ST YRIEIX.

Le bureau vous rappelle que la corrida du père Noël que le club organise tous les ans aura lieu le **dimanche 11 décembre 2005**.

Cette course c'est un peu aussi une vitrine pour notre club, alors il va de soit que chacun apporte sa pierre à l'édifice soit en participant à la course ou en prenant une part active dans l'organisation, son déroulement doit être le meilleur possible.

Si la corrida du père Noël attire autant de coureurs depuis plusieurs années, c'est que les bénévoles et les organisateurs y ont intensément investi leur énergie.

Donc cela concerne tous les licenciés du club, du plus petit au plus grand, et il tient à chacun d'entre vous pour que cette manifestation soit digne de notre club.

Mobilisez-vous, nous vous attendons tous.

