La gazette

N°14

NOVEMBRE 2006

ATHLETIC CLUB AREDIEN

http://www.acastyrieix.com/

LE MOT DU PRESIDENT

Voici revenue la saison des cross country et à la clé de cette première journée du 19 Novembre, pas moins de 4 podiums gagnés par nos jeunes athlètes.

De belles récompenses pour eux et leurs entraîneurs avec en point de mire les départementaux du mois de janvier où l'on peut avoir de belles ambitions.

J'aimerais que cette journée soit la fête du cross pour notre club.

Un car sera mis à disposition pour transporter les athlètes, alors je compte sur vous pour le dimanche 7 Janvier à ST BRICE.

Allez tous à vos pointes. **Dominique BEAUFILS**

Cher ami athlète, cher parent,

Dans un souci de future labellisation du club, nous cherchons un groupe d'une dizaine de personnes pour suivre la formation de juge arbitre.

En effet, le club ne possède aucun juge arbitre et, dans ce cas, ne peut espérer le label qui lui manque.

Une fois le diplôme obtenu, vous seriez appelés à intervenir sur trois à quatre compétitions dans lesquelles le club participe .

En espérant une forte mobilisation de tous ,n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements.

Le président Dominique BEAUFILS

Saison hivernale : en avant toute…

Comme nous le rappelle le thermomètre, l'hiver s'annonce… On y est, le temps d'enfiler collants longs et autres gants est arrivé.

Avec le froid et l'hiver qui s'annoncent, c'est donc aussi la période des cross qui s'ouvrent.

L'athlétic club arédien a ouvert sa saison avec le cross national de LIMOGES le 19 novembre 2006.

Ce tour de chauffe nous a permis d'avoir une idée de la vitalité du club, que ce soit par nos résultats obtenus, ou par la très forte participation des rouges et bleus à ce premier rendez-vous hivernal.

Ce sont 33 athlètes de l'ACA qui ont pris parts aux différentes épreuves de la journée.

Très bon résultats d'ensemble de nos athlètes avec 4 podiums.

Félicitations à Cassandra PARACHINI 2ème, Stéphane PARACHINI 2ème, Iman DUMAS 3ème, Yanis DUMAS 3ème.

Nous devons confirmer cette embellie pour le cross country.

Nous espérons donc que nos athlètes qu'ils soient petits ou grands soient exacts au rendez-vous pour les championnats départementaux (ST BRICE) le 07 janvier 2007, régionaux (LAC DE ST PARDOUX) le 21janvier2007.

Bonne préparation à tous et rendez-vous pour ces championnats hivernaux. **Patrick DELAGE**

Bienvenue aux nouveaux athlètes

Auriane GUIMONT,Frédéric GUICHARD ,Sébastien DAUGE, Adèle ARNOLD ,Nathalie GRENOUILLET ,Vincent BONNAUD

Les fêtes de Noël approchent , 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……..**

La Ferme de la Haute Lardie
bienvenue à la ferme
M. et Mme PÉCOUT
Volailles fermières - Volailles de Noël sur commande
La Lardie
87500 SAINT-YRIEIX
05.55.75.14.51
06.73.66.00.89

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**

SPORT 2000
SARL CHARRIERAS
ARFEUILLE (route de Limoges)
87500 ST-YRIEIX-LA-PERCHE
Tél. : 05 55 00 57 00
Fax : 05 55 00 66 06

ECOLE ATHLETISME

Challenge Indoor à Renoir

Samedi 21 Octobre 2006 avait lieu la première épreuve du challenge Indoor à Renoir. Je voudrais avant de féliciter nos jeunes athlètes, tirer **un grand coup de chapeau aux parents** nombreux qui n'ont pas seulement encouragé mais également aidé au bon accomplissement de cette épreuve. En effet **190 concurrents** à orienter, chronométrer…dans une ambiance sonore digne du chaudron de Geoffroy Guichard ne peut se faire sans l'appui de tous. Les organisateurs de cette réunion ont remarqué la participation importante des nombreux parents présents de l'ACA. Encore merci pour votre implication ...

Coté athlètes étaient présents :

Eveil athlétique		*Poussin-Poussin*	*Cadet-Cadette-Junior*	*Benjamin-Benjamine*
Claud Romain	Marie M. Maeva	Vergnolle Fabien	Lasjaunias Hélène	Brachet Astrid
Mazaud Mael	Daubisse Laurie	Tuffery William	Lasjaunias Alexandre	Mazaud Eloise
Parachini Cassandra	Mathieu G. Cédric	Poirmeur Gaelle	Vignaud Céline	Dumas Iman
Lionjau Léa	Jarry Lucas		Parachini Dylan	
Robert Hugo	Liraud Laure			
Peaudecerf Simon				

+ Tous les parents (22 parents présents !!!) et les cadres :

Pascal Dumas
Isabelle Peaudecerf
Philippe Vergnolle
Francois Lionjau
Alexandre Bessy
JJ Vacheron et la visite amicale de notre Président **Dominique Beaufils** !

21 athlètes ont donc apprivoisé les épreuves avec témérité. Au-delà des performances à souligner de la part de **Cassandra Parachini** et **d'Astrid Brachet** (top 10 et top 20 !!!), ces compétitions ont surtout le mérite de permettre à nos athlètes d'être réunis dans la bonne humeur, dans des épreuves où sourires, encouragements et plaisir jalonnent leur après-midi. Savoir aussi patienter sagement en attendant son tour et acquérir petit à petit une autonomie dans un environnement de compétition.

L'épreuve suivante du challenge indoor sera encore plus près de nous puisque l'on ira saluer nos amis de Pierre-Buffière le 2 décembre. En attendant l'entraînement reprend ses droits

Félicitations à tous les participants du Cross National de Limoges.

Il faut saluer les performances pour les plus jeunes de Cassandra Parachini, Yanis Dumas, Iman Dumas et de

Stéphane Parachini avec la satisfaction de monter sur le podium. Cette mise en bouche de ce W-E va permettre de préparer au mieux les prochaines échéances (scolaires - corrida - départementaux de Cross). Au delà des performances de nos meilleurs athlètes qui dynamisent leurs copains pour les rejoindre à ce niveau, il est bon de rappeler que chacun a sa place dans le cross, quelque soit son niveau !!! Et c'est en cela que Mélissa, Adrien, Mathéo ou Ondine vous invitent également à les rejoindre dans une allure moins rapide mais dans le souci de partager un moment de sport ensemble....

C'est dans cet esprit que la Corrida de Saint Yrieix ouvre ses portes à tous les jeunes (et moins jeunes) pour participer à une super fête !

Coach Jean-Jacques

A l'attention de tous les photographes du club :

Si vous prenez des photos lors des diverses compétitions, vous pouvez me les faire parvenir à l'adresse suivante :

patrick.delage@tiscali.fr

Elles nous permettront de compléter notre album photo.

ST YRIEIX LA PERCHE

DIMANCHE 10 DECEMBRE 2006

DEPART DE LA CORRIDA DU PERE NOEL

Organisé par l'ATHLETIC CLUB AREDIEN

7400 M à travers les rues de la Ville

Comptant pour les : CHALLENGES SPIRIDON 87 et CHALLENGE DEPARTEMENTAL CHS

INSCRIPTIONS : Salle F.Ferraud à partir de 12 h 30

Départ : Devant LA POSTE

15 heures

Parcours Eveil Athlétisme de 900 M (Poussins)

Parcours de 1850 M (Benjamins)

15 heures 30

- Parcours 3600 M (Minimes – Cadets)
- Parcours 7400 M (à partir de Juniors)

4 boucles de 1850 M

17 H 30 : RECOMPENSES

COUPES - MEDAILLES – LOTS - …

VIN D'HONNEUR salle Ferraud offert par la MUNICIPALITE

Renseignements :

D. BEAUFILS 05.55.08.12.65

Patrick-delage@tiscali.fr

CAISSE D'EPARGNE D'AUVERGNE ET DU LIMOUSIN

Le **DIMANCHE 10 DECEMBRE,** un moment important pour la vie du club

LA CORRIDA DU PERE NOEL

La présence de tous les licenciés du club est souhaitable que ce soit pour participer ou pour aider à l'organisation de l'épreuve.

Les anniversaires du mois de Décembre

Bastien THEMELIN	**02.12**
Dominique BEAUFILS	**06.12**
Rémi LEGRAND	**07.12**
Daniel DEVYNCK	**07.12**
Laurine CHAZELAS	**10.12**
Tony vu	**11.12**
Dimitri GUYOT	**11.12**
Vincent BONNAUD	**12.12**
Marie claire COSTE	**15.12**
Nathalie GRENOUILLET	**16.12**
Patrick DELAGE	**19.12**
Ondine VACHERON	**25.12**

Le coin des annonces

Hélène LASJAUNIAS en classe de 1ere 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 3eme.
Mes coordonnées :

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

Email : **Helene.lasjaunias@voila.fr**

Carnet rose

Bienvenue à MAYA née le 27 octobre 2006.
Le club félicite ses parents Aurélie LANSADE et Vincent ENRICO.

phildar
DELAUNAY GENEVIEVE
Prêt à porter féminin
BLD DE L'HOTEL DE VILLE 87500 ST.YRIEIX.LA.PERCHE
TEL: 05.55.08.17.18

Des cuisines bien faites… toutes équipées… et garanties 5 ans
Chaumeil
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 MAISON DU VIN
Monsieur Boucheron Alain
Tél./Fax : 05 55 75 03 92
36, Place de la Nation
87500 St Yrieix-La-Perche

" 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

Casino

La Pomminette
Madeleine à la pomme
*Créateur de la Pomminette
Le Croquembouche
Rachel et Alain PONTHIER*
9, rue Émile-Frange - 87500 SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE
Tél. 05.55.08.12.61

Meyzie
TRAVAUX PUBLICS

ÉBÉNISTERIE GUYOT CP
Lauriéras
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

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

Weldom
Bricolage, équipement de la maison
SAS
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 DAUBISSE
ELECTROMENAGER
TV-HIFI
VIDEO
SERVICE APRES-VENTE
Route de Coussac - St Yrieix La Perche
05 55 75 96 12
TPS
CANALSATELLITE

COURSE HORS STADE

Chers joggers et joggeuses,

Nous voilà repartis pour une nouvelle saison avec un groupe qui s'étoffe de semaine en semaine.

En effet, de nouvelles recrues féminines sont arrivées et cela fait vraiment plaisir de voir une équipe féminine se constituer.

Pour nous, qui avons eu la chance de participer à l'Ekiden de St JUNIEN, le sentiment de cohésion du groupe, dans un sport individuel, a été fort.

Je vous félicite tous et toutes de votre participation qui, pour certains et certaines, était la première à une compétition.

La saison de cross approche, ainsi que la corrida de ST YRIEIX,il est donc important de travailler sérieusement cette période hivernale afin d'appréhender au mieux le printemps.

Aussi, rendez-vous tous les mercredis à 18h15 (n'est-ce pas Marie-Christine !) sur la piste de Darnet, de bonne humeur, car cela doit rester un moment de plaisir pour tous

Cyril FERRIER

Cette gazette est la vôtre, faites-la vivre.

Pour parution dans le n°15, envoyez-moi vos informations ou tout message que vous voudriez faire passer (résultats, déplacements, petites annonces, idées….)

Veuillez adresser vos souhaits (avant le 15/12/ 2006) à : Patrick DELAGE Route de montluc 87500 st yrieix Email :patrick.delage@tiscali.fr

Les prochains rendez-vous

***02/12: PIERRE-BUFFIERE**
Étape du Challenge indoor

***10/12: LIMOGES**
Cross du LEC

***10/12: ST YRIEIX**
Corrida du père noël

***17/12: NEXON**
La corrida des réveillons

***07/01: ST BRICE**
Cross départemental

***21/01: ST PARDOUX**
Cross régional

Ville de SAINT-YRIEIX

ufolep HAUTE-VIENNE

LES PRINCIPAUX RESULTATS

ST JUNIEN: 2ème EDITION EKIDEN DE LA VILLE DE ST JUNIEN (52 équipes)

Équipe 1: 5ème 2h37mn27	
FONTAINE FRANCK	18mn28
FERRIER CYRIL	36mn08
PIRIS ETIENNE	20mn13
DELAGE PATRICK	37mn17
DUMAS PASCAL	19mn09
CHAMPOUX PASCAL	26mn12

Équipe 3: 24ème 3h15mn54	
LACAZETTE EVELYNE	25mn04
DURAND JEAN FRANCOIS	39mn55
MARTEAU GAELLE	29mn19
LHUILLERY PIERRE-FRANCOIS	45mn46
ROUX SERGE	23mn53
FERRIER CYRIL	31mn57

Équipe 2: 29ème 3h20mn06	
FORESTIER MARIE CHRISTINE	24mn32
MIALET JOEL	45mn33
COSTE MARIE CLAIRE	26mn28
DUNCAN ARNOLD	44mn04
CHAZELAS PHILIPPE	23mn21
GAUTHIER PASCAL	36mn08

BERGERAC : SEMI-MARATHON DE CYRANO

Frederic GUICHARD 194ème / 1h47mn31

JARNAC : SEMI-MARATHON DU COGNAC

Jean baptiste CHAMPOUX 4ème / 1h19mn43

MARSEILLE: MARSEILLE-CASSIS

Pierre –françois LHUILLERY 1141ème/ 1h35mn17

GENILLE: LA RONDE DU CHÂTEAU D'EAU

Patrick DELAGE 6ème/ 36mn35

ST YRIEIX: CROSS JB DARNET

6ème COURSE NOIRE	
TRIMOUILLAS LEO	6ème garçons
PEYLET LAURINE	1er fille

6ème COURSE ROUGE	
MAZAUD FLORIANE	13ème filles

5ème GARCONS	
VU TONY	2ème
DEMOULIN JULIEN	8ème

4ème FILLES	
ADAM ANNABELLE	1er

5ème FILLES	
DUMAS IMAN	1er
GENESTE MEGANE	3ème
MAZAUD ELOISE	4ème
CHAZELAS LAURINE	10ème
FOLLEY TABATHA	23ème

4ème GARCONS	
PARACHINI STEPHANE	1er

6ème COURSE VERTE	
LACOUR AMELIE	11ème filles

GUJAN MESTRAS : CROSS DU SUD OUEST

BENJAMINES : 2345m	
DUMAS IMAN	7ème/9mn24

POUSSINS : 1815m	
DUMAS YANIS	6ème/6mn53

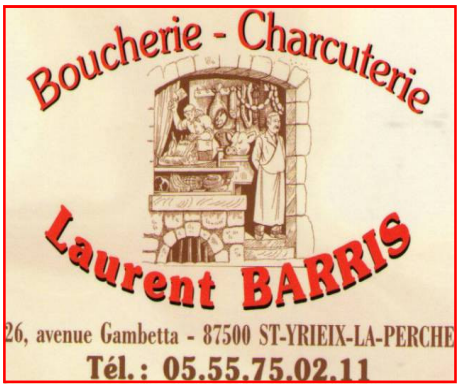
MINIMES FILLES : 2345m	
ADAM ANNABELLE	24ème/9mn55

CROSS HOMMES : 4085m	
DUMAS PASCAL	86ème/15mn54

LA ROCHELLE: MARATHON SERGE VIGOT

Etienne PIRIS 4h06mn48

Frederic GUICHARD 4h21mn29



DOSSIER BLESSURE

(SOURCE VOLADEN)

Les lésions osseuses

Les lésions osseuses (fractures) sont rares chez les coureurs à pied. Néanmoins, les plus fréquentes sont les fractures de fatigue et les périostites.

1 Les fractures de fatigue

Les fractures de fatigue sont des cassures osseuses arrivant suite à des petits chocs. Étant donné que la cause est uniquement les forces importantes appliquées sur l'os, le terme fracture de contraintes serait plus approprié.
Toutes les situations provoquant un accroissement des contraintes mécaniques (augmentation de la charge d'entraînement, sol dur, chaussures trop usées…) favorisent la survenue de ces pathologies.
L'ossature des segments inférieurs peut être touchée dans son ensemble, mais le plus souvent, les fractures de fatigue se produisent au niveau du tibia, des os des orteils (métatarsiens) et du col du fémur.

Au début, le sportif se plaint d'une petite douleur à l'effort peu intense avec des signes locaux discrets comme un léger œdème mais surtout une douleur à la palpation précise de la zone atteinte. Petit à petit les douleurs deviennent permanentes. Le trait de fracture n'apparaît que 10 à 15 jours après la douleur initiale et peut être difficile à repérer sur les radiographies. Une scintigraphie ou le scanner permettent de confirmer le diagnostic.

>> Le traitement passe, bien évidemment, par le repos complet (ou partiel), avec ou sans plâtre. La période d'inactivité peut durer de 1 mois à plus de 3 mois suivant la localisation et la gravité de la pathologie. Dans certains cas, il nécessite d'avoir recours à la chirurgie. (A SUIVRE)

La blague du mois

Celui qui, tout au long de la journée, est actif comme une abeille, est fort comme un taureau, bosse comme un cheval, et qui le soir venu est crevé comme un chien, devrait consulter un vétérinaire, il est fort probable que ce soit un âne!

NOUVEAU!

UN PEU D'HISTOIRE

(SOURCE WIKIPEDIA)

Athlétisme:

L'**athlétisme** est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en *courses*, *sauts*, *lancers*, *épreuves combinées* et *marche*.

Ses origines remontent à la Grèce antique, où il constituait un certain nombre des épreuves des jeux Olympiques.

Les athlètes imitaient les héros dans des compétitions organisées en faveur de Zeus. Véritables professionnels, ils représentaient leur cité et tiraient de leurs victoires de substantiels avantages et de grands honneurs.

La conversion au christianisme au IVe siècle entraîna l'interdiction des compétitions « païennes » par l'empereur Théodose Ier.

Il renaît au XVIIIe siècle par la vogue des courses sur les longues distances, en Grande-Bretagne.Il est codifié au XVIIIe siècle dans les milieux scolaires anglais et surtout américains (qui lui donnent le nom de *track and field*). Du fait de la conception de leur piste, ceux-ci imposent des compétitions sur des distances anglaises.

Une Fédération internationale reconnaît les records du monde officiels à partir de 1912.

Les dirigeants de la FIA et plus généralement du mouvement olympique conservent pendant une bonne part du XIXe siècle le credo de l'amateurisme censé protéger la pureté des compétitions, des combines, des paris sur les courses professionnelles.

Mais l'intervention des États totalitaires qui utilisent les résultats sportifs pour leur propagande politique depuis les années trente jusqu'à la guerre froide, les revenus considérables générés par la publicité et surtout la télévision depuis les années 1980 font prendre deux grands virages au « premier des sports olympiques » :

- l'abandon de la mention amateur dans le sigle de la fédération internationale
- le remplacement des matchs entre équipes nationales par des réunions ou meetings sur invitation qui opposent des athlètes vivant désormais de leur sport.

Longtemps dépourvu de rendez-vous mondiaux puisque les jeux Olympiques tenaient lieu de compétition suprême, l'athlétisme consacra sa grande mue par la tenue de ses premiers Championnats du monde à Helsinki en juillet 1983. Depuis 1991, ces compétitions sont devenues bisannuelles, encadrant l'année olympique.

En 2003, ils se sont tenus à Paris au Stade de France.

En 2005 à Helsinki , en Finlande.

(A SUIVRE Les principales épreuves de l'athlétisme)