



Le petit conseil du mois

Route

Pourquoi s'échauffer :

- Pour augmenter la température musculaire afin d'avoir un meilleur rendement.
- Pour adapter le cœur à l'effort et accélérer sa mise en route.
- Pour préparer les articulations à l'effort.
- Pour permettre une meilleure concentration individuelle ou collective, pour « faire le vide » et prendre en compte les éléments extérieurs.

Comment s'échauffer :

- Commencer par 10 ou 15 minutes de footing lent
- Puis mobilisez l'ensemble des articulations et des muscles en commençant par les muscles les plus importants (cuisse) et les articulations, du bas vers le haut.
- Enfin passer des étirements généraux aux étirements spécifiques au sport pratiqué.
- L'échauffement doit durer une trentaine de minutes et conduire à la sudation.

Les étirements:

- Ils s'intègrent à l'échauffement mais ne le remplacent pas.
- Ils sont généraux au début puis spécifiques à l'activité sportive que l'on pratique.

L'intérêt des étirements.

- L'intensité de l'entraînement, en particulier en endurance, provoque un raccourcissement musculaire et de la mobilité du muscle avec une surcharge de travail au niveau des tendons.
- Les étirements visent à augmenter l'extensibilité pour éviter les blessures, mais aussi pour améliorer l'efficacité du mouvement.
- Comme l'hygiène alimentaire, les étirements doivent devenir un automatisme.
- La durée reste à définir selon le type d'entraînement : 5 à 10 minutes avant et / ou après l'effort.
- Deux règles simples :
*Maintenir la position environ 30 secondes.
*Ne jamais atteindre le seuil de la douleur.
- Sans dispenser les étirements les huiles ou les baumes chauffants au camphre sont nécessaires avant l'activité sportives.



Les résultats septembre.octobre 2005.

Résultats

ST JUST LE MARTEL: Les foulées de l'humour

AUBRY.N. 108^{ème} 51 mn 08
COUTANT .R. 36^{ème} 42 mn 17

ANNECY : semi marathon d'Annecy

LHUILLERY.PF. 247^{ème} 1h 34 mn 40

LE BUGUE : semi marathon de la vallée de l'homme

GAUTHIER . P. 134^{ème} 1h 39 mn 58
FIGUERES . G . 169^{ème} 1h 45 mn 58
COSTE VILLANDIER . MC . 231^{ème} 1h 59mn 36

LE BUGUE: 10 KM de la vallée de l'homme

FERRIER . C. 2^{ème} 34 mn 57
AUBRY . N . 29^{ème} 49 mn 43

ST YRIEIX : NATURE- ATHLE - FAMILLE

- 1 . LASJAUNIAS : 410''
- 2 . GAUTHIER - COSTE : 460'' et BEAUFILS- FIGUERES: 460''
- 4 . TRIMOUILLAS- SERMADIRAS : 480''
- 5 . MAZAUD- LACOUR - DERQUENNES : 595''
- 6 . PARACHINI : 610'' ET LIONJAU : 610''
- 7 . FERRIER : 630''
- 8 . ROUX : 670''
- 9 . MAZAUD - LACOUR- LOPEZ : 710''

.....

Contact résultat:

TEL: 05.55.09.99.68
email: patrick.delage@tiscali.fr



La gazette
N°2
Octobre 2005

ACA ST YRIEIX



Président:

BEAUFILS Dominique

PAPESOLEIL

87500 ST-YRIEIX- LA-PERCHE

TEL: 05.55.08.12.65



Le mot du président.



Près de cinquante jeunes fréquentent l'école d'athlétisme les mardi soir. Ce succès, le club le doit à l'enthousiasme dégagé par les entraîneurs et animateurs dont le nombre a sensiblement augmenté depuis la reprise. Ils sont huit désormais; cette équipe là permet de multiplier les activités en faisant découvrir les multiples facettes de l'athlétisme et c'est bien cela le but recherché du club afin qu'une majorité se fidélise pour l'avenir.

Très cordialement.

D. BEAUFILS.

IMPORTANT:

Que les retardataires pensent désormais le plus rapidement possible à s'inscrire. Il nous faut impérativement le certificat médical, la fiche d'inscription, et le moyen de paiement.

Information licence école d'athlétisme.

Concernant l'école d'athlétisme nous informons les parents que dans la cotisation pour l'adhésion à l'ATLETIC CLUB AREDIEN, il sera délivré deux licences à leur enfant. La première licence sera délivrée par la FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME, vous la recevrez par courrier, et la seconde sera délivrée par l'UFOLEP, elle vous sera distribuée par un responsable du club. Ces deux licences permettent à votre enfant de participer aux compétitions pour lesquelles le club se déplace, et qui sont organisés par ses deux fédérations.

Les anniversaires du mois de novembre.

Julien DEMOULIN 29 . 10
Rachel BELLENOUE 13 . 11
Valentin THEMELIN 14 . 11
Charlene GUYOT 16 . 11
Tom MULLIER 23 . 11



École d'athlétisme.

Le nombre d'inscrits à l'école d'athlétisme nous permet de pouvoir envisager l'année 2005-2006 en bonne **convivialité et dynamisme**. Après quelques semaines d'apprentissages, il est temps de transférer son enthousiasme dans les compétitions suivantes:

- **Un challenge Indoor** (en gymnase) qui débute le 12 novembre à Verneuil/vienne (puis Pierre-Buffière le 10/12- **St-Yrieix la perche le 11/02**- Limoges Renoir le 04/03 et enfin la finale à Isle le 18/03). Les épreuves sont au nombre de 5 : courses de 30 m plat et 30m haies; un saut en hauteur sans élan (dos à la barre); un pentabon sur tapis et un lancer de poids (ou medecin-ball pour les plus jeunes). **Classement** individuel mais aussi **par équipes** (les parents peuvent également y participer car il est ouvert aux non licenciés avec certificat médical....)

- **Une saison de cross** qui débute par celui du CAPO à Limoges le 20 novembre. 2 moments importants pour la vie du club: **la corrida du père Noël** le 11 décembre- **les départementaux de cross** le 8 janvier 2006.

Vous pouvez participer soit à une, soit à toutes les compétitions, il faut simplement vous faire inscrire le mardi précédent la compétition. Signaler à cette occasion, si vos parents vous accompagnent (les déplacements se font grâce aux moyens de transport des éducateurs et des parents, merci d'accepter cette sollicitation afin de pouvoir participer le plus nombreux aux compétitions).

Info:

- Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires: donc pas de séance le mardi 26 octobre 2005.

École de perche

-Nouveau: une école de perche va débiter le samedi matin de 10h30 à 12h00 (gymnase de darnet) et sera ouverte aux catégories **BENJAMIN- MINIMES- CADETS-POUSSINS**. Pas plus de 12 athlètes par séance, inscription obligatoire chaque semaine à partir du mardi 17 octobre. Début des entraînements : samedi 6 novembre 2005..

Votre serviteur coach, Jean jacques et toute son équipe.

Saison cross 2005 / 2006

Dimanche 06 novembre 2005	Cross de CHERONNAC (87)
Dimanche 20 novembre 2005	Cross du CAPO LIMOGES (87)
Dimanche 04 décembre 2005	Cross du LEC (87)
Dimanche 08 janvier 2006	Départementaux de cross à ST JUST LE MARTEL (87)
Dimanche 29 janvier 2006	Régionaux de cross à LA SOUTERRAINE (23)
Dimanche 12 février 2006	Demi- finale championnat de France À ANGLET (AQUITAINE)
Dimanche 12 mars 2006	Cross de ST GENCE (87)



Les prochains rendez-vous

- 23 OCTOBRE : ST JUNIEN
Ekliden de ST JUNIEN : DEPART COURSE : 15 heures
- 12 NOVEMBRE : VERNEUIL SUR VIENNE
Challenge indoor : Ouverture des épreuves : 14 heures
DEPART DE ST YRIEIX : A déterminer
- 20 NOVEMBRE : LIMOGES SITE DU LAC D'UZURAT.
Cross National CAPO LLIMOGES

CATEGORIES	HORAIRES	DISTANCES
Vétérans homme	13 h 00	7 270 m
Mini poussines		
Mini Poussins	13 h 40	900 m
Poussins		
Poussines	13 h 55	1 145 m
Cadettes	14 h 20	2 670 m
Benjamines	14 h 55	1 960 m
Benjamins	15 h 10	1 960 m
Minimes garçons	15 h 40	3 005 m
AS hommes	16 h 00	9 220 m

- 27 NOVEMBRE : LA ROCHELLE
Marathon international de la rochelle
- 10 DECEMBRE : PIERRE- BUFFIERE
Challenge indoor : ouverture des épreuves : 14 heures
DEPART DE ST YRIEIX: A déterminer
- 11 DECEMBRE: ST YRIEIX
Corrida du père Noël

A ne pas oublier

DIMANCHE 11 DECEMBRE A ST YRIEIX.
CORRIDA DU PERE NOEL

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