

## ATHLETIC CLUB AREDIEN

Complexe sportif JB DARNET 87500 ST YRIEIX LA PERCHE

**Président:** BEAUFILS Dominique Papesoleil 87500 ST YRIEIX Tél. :05.55.08.12.65

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

### LE MOT DU PRESIDENT

Quel formidable début de saison 2006/2007 !!!

Nous voyons quantité de jeunes enfants venir frapper à la porte du club le mardi soir, pour venir découvrir les multiples activités qu'offre l'athlétisme.

Les anciens licenciés sont, pour la plupart, revenus. Preuve que l'on ne s'ennuie pas lors des séances. Une bien belle récompense pour les dix personnes qui encadrent tout ce petit monde.

Pour nous bénévoles, beaucoup de travail à l'horizon, mais avec quel enthousiasme et quel plaisir allons-nous le faire !!!

Merci à tous de votre confiance et de votre fidélité.

Amicalement. **Dominique BEAUFILS**



### LICENCES

La prise de licence est un acte important pour la vie du club et celle de l'athlète:

- \*Elle témoigne de l'engagement et de l'attachement de l'athlète au club.
- \*Elle protège l'athlète et l'aide en cas d'accident grâce à l'assurance souscrite avec l'adhésion.
- \*Elle apporte de l'argent au club et aux instances fédérales pour faire vivre l'athlétisme.

Attention, pour être assuré lors des entraînements, même sans faire de compétition, il faut être licencié.

#### Pour les nouveaux athlètes:

L'assurance est automatiquement acquise à tout adhérent dont la licence est en cours d'établissement.

#### Pour les athlètes licenciés l'année précédente:

L'assurance reste valable jusqu'à fin septembre.

Passée cette date, il faut avoir renouvelé sa licence pour être assuré. Merci de bien vouloir, nous faire parvenir votre bulletin d'adhésion le plus rapidement possible accompagné :

- de son règlement
- Du certificat médical de moins de trois mois présent au dos du bulletin d'adhésion.

**Responsable licence:** Patrick DELAGE

**Email:**patrick.delage@tiscali.fr

### Contacts:

<b>Dominique BEAUFILS</b>	05.55.08.12.65	<b>Président</b>
<b>Marie claire COSTE</b>	05.55.75.11.18	<b>Secrétaire</b>
<b>Patrick DELAGE</b>	05.55.09.99.68	<b>Adhésions</b>
<b>J.J VACHERON</b>	05.55.08.29.49	<b>École athlétisme</b>
	06.72.07.16.46	
<b>Cyril FERRIER</b>	05.55.00.54.70	<b>Course sur route</b>

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI

## VIVE LA SAISON 2006/2007,

La saison 2005-2006 est finie, vive la saison 2006-2007.

On pourrait commencer tristement ; les vacances sont finies, les élèves ont repris le chemin des écoliers, les feuilles mortes vont bientôt se ramasser à la pelle...et les clubs d'athlétisme font leur bilan annuel.

La saison 2005-2006, a-t-elle été satisfaisante.?

La réponse est « oui », franchement « oui ».

L'Athlétic Club Arédien vit, et vit bien sereinement.

Le nombre d'adhérents a augmenté et atteint le chiffre de **95 licenciés pour la saison 2005/2006**.

Voilà donc **trois années** de suite que l'ACA ST YRIEIX augmente ses effectifs.

Les athlètes, du plus petit au plus grand, ont participé à de nombreuses compétitions.

Que peut-on espérer pour la saison 2006-2007 ?

On souhaite, et c'est normal, toujours et encore s'améliorer.

Mais le plus important au sein de l'aca ST YRIEIX reste **le plaisir**, le plaisir que tous **les adhérents** éprouvent à participer, le plaisir que **les bénévoles** ressentent en contribuant à la bonne marche du club, le plaisir, enfin, que **les entraîneurs** savourent en constatant les progrès des athlètes dont ils s'occupent avec dévouement.

Allez, la saison 2006-2007 sera une belle saison !!!

**Patrick. D.**

### Les anniversaires du mois d'octobre

Franck FONTAINE	01.10
Adrien LIONJAU	04.10
Cyril FERRIER	04.10
Victor TRIMOLET	11.10
Jean jacques VACHERON	13.10
Alisée LACOUR	29.10
Julien DEMOULIN	29.10
Thiphanie MASSY	30.10



**Cette gazette est la vôtre, faites-la vivre.**

Pour parution dans le n°12, envoyez-moi vos informations ou tous messages que vous voudriez faire passer (résultats, déplacements, petites annonces, idées...)

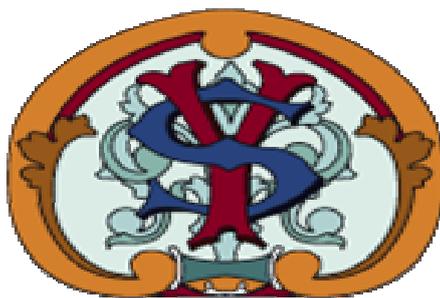
**Veillez adresser vos souhaits (avant le 20/09/2006) à : Patrick DELAGE**

route de Montluc 87500 STYRIEIX

Email : [patrick.delage@tiscali.fr](mailto:patrick.delage@tiscali.fr)

### LES CATEGORIES 2007

CATEGORIE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans	1967 et avant
Seniors	1968 à 1984
Espoirs	1985 à 1987
Juniors	1988 et 1989
Cadets	1990 et 1991
Minimes	1992 et 1993
Benjamins	1994 et 1995
Poussins	1996 et 1997
École d'Athlétisme	1998 et après



Ville de  
**SAINT-YRIEIX**

### Bienvenue aux nouveaux athlètes

Philippe CHAZELAS, Héloïse JOACHIM, Évelyne LACAZETTE, Lucas JARRY

Gaëlle POIRMEUR, Isabelle PEAUDE CERF, Thiphanie MASSY, Jules IZIDI, Cédric MATHIEU GOUDIER, Margaux QUEYROU, Florent LAJOINIE



### SPONSORS

Le club recherche des entreprises susceptibles de l'aider financièrement dans ses activités et l'achat de matériel

N'hésitez donc pas à prospecter autour de vous et à nous contacter.

Parents artisans, chefs d'entreprise, vous pouvez sponsoriser notre gazette en louant un de nos emplacements publicitaires sur la saison 2006/2007.

Contactez-nous pour discuter des modalités.

**Téléphone: 05.55.09.99.68**

# ECOLE ATHLETISME

## Info de rentrée :

- \* Ecole athlétisme : 1998 et après
- \* Poussins et poussines : 1996/97
- \* Benjamins et benjamines : 1994/95



## Pour toi :

- \* Apporte toujours une bouteille d'eau pour l'entraînement (été comme hiver).
- \* Pense à prendre des affaires de rechange.
- \* Munis-toi de chaussures de sport, d'un short et/ou d'un survêtement.
- \* Tu as la possibilité de prendre une douche après ton entraînement.

## Pour tes parents :

- \* Amenez et venez chercher vos enfants à l'heure par respect pour les bénévoles qui encadrent.
- \* Ne laissez pas votre enfant seul, assurez-vous de la présence d'un adulte sur le terrain.
- \* L'hiver ou les jours de mauvais temps, votre enfant est accueilli en salle.
- \* Pensez à l'assiduité de votre enfant, c'est important pour lui, et pour le suivi du travail qui est fait.
- \* Votre enfant est là avant tout pour se faire plaisir, ne le forcez pas, de cela dépend sa réussite future.
- \* Les compétitions jalonnent l'année, elles ne sont pas obligatoires, mais cela leur permet de se dépasser et garantit l'aboutissement de leur travail.

## Heures d'entraînement :

- \* Le mardi de 18h à 19h15 : éveil athlétisme, poussin(e), benjamin(e), minime, cadet(te).
- \* Le jeudi de 17h30 à 18h45 : benjamin(e) – minime-cadet(te)
- \* Le samedi de 10h45 à 12h : école de perche



## Compétitions :

- \* Vous aurez les feuilles d'engagement une quinzaine de jours avant, le mardi soir. Un calendrier de la saison hivernale vous sera transmis très prochainement.

## Responsable de l'Ecole Athlétisme

VACHERON JEAN JACQUES

Tél. : 06.72.07.16.16 Email: Jjvacheron@aol.com

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE  
LOUEZ MOI

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE  
LOUEZ MOI

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE  
LOUEZ MOI

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE  
LOUEZ MOI

## Les résultats septembre 2006

### TULLE : 20ème FOULEES TULLISTES

#### COURSE AS FEMININ:

Marie Christine FORESTIER 51mn39 / 33ème

Marie claire COSTE VILLANDIER 55mn42 / 45ème

#### COURSE AS MASCULIN

Cyril FERRIER 34mn54 / 31ème

Patrick DELAGE 35mn38 / 40ème

Régis COUTANT 40mn15 / 83ème

Pascal GAUTHIER 47mn00 / 125ème

### BOISSEUIL : 6èmes FOULEES DES ESCARGOTS

Pascal DUMAS 22mn48 / 3ème

Etienne PIRIS 45mn33 / 30ème

Iman DUMAS 1er benjamine

### ST LEGER LA MONTAGNE : FOULEES DE ST LEGER

Etienne PIRIS 28ème

### ST PRIEST SOUS AIXE : RAID DU BOL D'EAU

Duncan ARNOLD- Joel MIALET 2h44mn / 27ème

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI

## COURSE HORS STADE

.Le groupe hors stade porte bien son nom, il prépare aux épreuves sur routes et chemins, du 5 au 100 km en passant par le 10 km, le semi, le marathon, le cross-country selon son envie et sa motivation du moment ou alors juste faire un footing le mercredi soir, histoire de se retrouver avec les copains.

L'objectif est le plaisir . . . de la compétition et des entraînements qui la préparent.

Une ambiance de saine émulation règne dans ce groupe, c'est tout l'état d'esprit recherché depuis 1ans par le coach Cyril FERRIER .

Nul besoin d'être un champion pour nous rejoindre, juste l'envie de participer et de s'améliorer.

Vous souhaitez nous rejoindre , Rendez-vous le mercredi soir à partir de 18h15 au plan d'eau de ST YRIEIX.

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI

### Responsable Course hors stade .

FERRIER CYRIL Le pigot 87800 la roche l'abeille

Téléphone 05 55 00 54 70 Portable 06 86 84 55 81

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE

LOUEZ MOI



## Les prochains rendez-vous

**\*29/09: ST YRIEIX: FORUM DES ASSOCIATIONS**

AU PARC DU MAS DE 9H à 21H

**\*30/09 - 01/10 ST YRIEIX: SPORT EN FAMILLE**

AU GYMNASSE DARNET DE 10H à 12H

**\*01/10 CONDAT : LES FOULEES CONDATOISES**

Départ course : 10h30

**\*14/10 FLAVIGNAC: LA CORRIDA DE LA POMME**

Départ course : 16H15

**\*21/10 LIMOGES RENOIR: 1ER ETAPE INDOOR**

HORAIRE COMMUNIQUER ULTERIEUREMENT

**\*22/10 ST JUNIEN: EKIDEN VILLE DE ST JUNIEN**

Départ course : 13H30

## DOSSIER BLESSURE



### Les lésions articulaires

Ces lésions touchent les articulations de notre organisme, les extrémités osseuses, les cartilages et ligaments articulaires. Pour le coureur à pied, elles sont peu nombreuses et pas forcément spécifiques à sa pratique sportive.

Nous ne parlerons que de l'entorse de cheville.

L'entorse de cheville consiste en une élévation plus ou moins accentuée des ligaments de la cheville. Cela peut aller de la simple distension ligamentaire à l'arrachement partiel ou total.

La cheville comprend 3 ligaments externes et 2 ligaments internes. Dans la plupart des cas, l'entorse se fait du côté externe du pied. Suite à une mauvaise pose de pied, celui-ci est "attiré" vers l'extérieur.

L'entorse peut être bénigne, imposant alors un arrêt de quelques jours avec soins.

En cas de déchirure ligamentaire, un hématome apparaît entre la 24ème et 48ème heure après l'accident. Cette déchirure peut être plus ou moins grave. Le stade plus avancé est la luxation. Dans ce cas, tous les ligaments sont arrachés et les surfaces osseuses sont décalées.

>> Les traitements sont différents suivant la gravité de l'entorse. Une source de froid permet de limiter l'hématome accompagnant la pathologie. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Très souvent les sportifs sous-estiment l'entorse et par la même les soins qui vont avec. Pourtant, une entorse mal guérie peut fragiliser l'articulation laquelle sera alors sujette à des entorses à répétition.

Venez découvrir et pratiquer les différentes activités proposées aux jeunes de 6 à 16 ans sur le pays arézien.

*Le forum des jeunes, du temps libre et des loisirs*

est un moment de rencontres et d'échanges avec les associations. Il accueillera les écoles élémentaires, les collèges et lycées mais aussi les familles afin d'organiser votre temps libre.

Venez au Parc du Mas à Saint-Yrieix, le *vendredi 29 septembre 2006 de 9h à 21h*

## Week-end du Sport en Famille

Samedi 30 septembre et  
Dimanche 1er octobre 2006

Organisé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et de la vie associative

Les associations sportives et le Service Municipal des Sports de SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE vous initient à la pratique de différents sports

tel : 05.55.08.88.46

Dates	Heures	Associations	Lieux
Samedi 30/09/06	14h à 19h	Club Arézien de Lutte	Gymnase Darnet Salle de Lutte
	14h à 19h 14h à 17h	Musculation / fitness Tennis de table	Salle de musculation Salle de danse
	10h à 12h	Attane Badminton Club	Gymnase Darnet
Dimanche 1/10/06	9h30 à 13h	Club Arézien de Lutte	Gymnase Darnet Salle de Lutte
	10h à 12h	Athlétic Club Arézien	Gymnase Darnet
	10h à 12h	Service Municipal des Sports Initiation Tir à l'arc	Gymnase Darnet
	10h à 12h	Association sportive des tireurs Arédiens ASTIRA	Stand de Tir Jules Ferry
	14h à 16h	Association sportive des tireurs Arédiens ASTIRA	Stand de Tir du Bois d'Amour

EMPLACEMENT PUBLICITAIRE  
LOUEZ MOI