



LETTRE INFOS n° 14

Décembre 2009

Les Entraînements

Mardis et Vendredis de 18h30 à 20h

Pour les Jeunes, Piste et Cross

Marie Christine VENEAU & Corinne COLONEL

Mercredis de 17h à 19h et Vendredis de 18h30 à 20h

Pour l'entraînement sur route et piste à partir des cadets

David LONGUET

Pour info il y aura entraînement pour le groupe de David les mercredis 23 et 30/12 aux horaires habituels (sauf conditions météo extrêmement défavorables)

Dates à retenir

- ✓ 06/12 Chevenon
- ✓ 12/12 Corrida St-Germain ou 13/12 Cross La Machine (Chpt 58 de cross court)
- ✓ 20/12 Cross Avermes
- ✓ 27/12 Corrida de Vauzelles

Cross de Cosne le 31/01 : voir le programme sur notre site.

Les résultats du mois

Consultables sur notre site : <http://cosneathle.free.fr>

A savoir : Tour du lac le 15/11 et cross de l'Yonne Républicaine

Cross National de Nevers des Senets le 22/11

Sont montés sur le podium le mois dernier :

Betty 2^{ème} au cross de l'Yonne Rép. et 1^{ère} aux Senets

Manon 3^{ème} au tour du Lac et 2^{ème} aux Senets

Julianne 3^{ème} au Tour du Lac

Clément 3^{ème} aux Senets

Pascale 3^{ème} au Tour du Lac.

Félicitations à nos athlètes qui ont également brillé au cross UNSS (départemental à Decize)

1ère Minime Manon JOURDE

1ère Junior Betty Reyes

En leur souhaitant que cette belle série se poursuive.

Le mot de la Présidente

A vos calendriers.

Vous n'êtes pas sans savoir que le club organise plusieurs courses cette année.

Nous comptons sur votre participation en tant qu'**athlète** ou **bénévole** à ces organisations.

samedi 31 janvier	Cross de l'île
samedi 29 mai	Les 6 heures de Cosne
mercredi 14 juillet	La Ronde Cosnoise

Les soirées d'athlétisme de Cosne

vendredi 2 avril	samedi 19 juin
vendredi 30 avril	samedi 26 juin

Le club de l'EMG de Saint Germain du Puy participe très activement à nos soirées d'athlétisme, nous pouvons les remercier de leur importante présence en allant courir le **samedi 12 décembre à 19h30** (9 km) La Corrida de Noël de Saint Germain du Puy. (3€ frais d'engagement).

Les 6 heures de Cosne et La Ronde Cosnoise sont possible grâce aux **partenaires privé**, si vous avez dans vos connaissances des entreprises qui pourraient nous aider, n'hésitez pas à leur parler de nous.

Vous pouvez suivre la vie du club sur <http://cosneathle.free.fr/>

Céline

Tour du Lac :

Le tour du Lac d'Auron vu par un dirigeant.

Pour un Cosnois de fraîche date, c'est la première fois que j'assiste à un déplacement en masse du club, du plus jeune au plus ancien et le tout dans une bonne et franche ambiance. Ayant une certaine expérience dans l'Athlétisme, je reste convaincu que le principal dans un club c'est l'ambiance, la convivialité, choses pas toujours facile à créer. Il faut l'implication de tous, Dirigeants, Entraîneurs et Athlètes. Les résultats restent une finalité secondaire, les performances viendront d'elles-mêmes, si tout le monde cherche à se surpasser, l'émulation est le seul et meilleur « Dopant ». La saison de cross est commencée, je sais que ce n'est pas le fort de certains, continuez à vous entraîner et nous vous retrouverons au printemps.

Claude Nartus

Quelques photos : <http://picasaweb.google.fr/photosdmartin/TOURDULACDAURON?authkey=Gv1sR-gCIvd3-CQ4KiYuAE&feat=directlink>

Cross de Volvic :

Voilà le cross le plus lointain du programme (bien qu'au niveau exotisme il y ait mieux), et le plus relevé. Certes au vu des circonstances exténuantes, j'aurai pu déclarer forfait.

Mais voilà, on ne se refait pas. Quand un beau cross vous tend les bras ... qui plus est aux sources de Volvic.

Donc me voilà engagé dans la course élite (bon si j'avais pu m'engager sur une autre distance et avec d'autres concurrents, je l'aurai fait), étant donné que j'ai encore la joie d'être senior pour les 3 prochaines années.

15h40, je suis sur la ligne de départ. Entouré de coureurs burundais, et d'une partie de l'élite française du cross. Pour une fois mes chaussures de cross sont restées dans leur sac, puisque j'ai aux pieds mes chaussures de trail (après observations des autres courses, coureurs et du terrain).

C'est parti à fond, normal, je suis déjà cramois au sommet de la première montée.

Je me mets dans mon rythme, que je suivrais tant bien que mal.

L'objectif du jour étant double : ne pas finir dernier (même s'il en faut un !) et ne pas me faire prendre un tour par les premiers (faut pas exagérer tout de même).

Je ne vous conteras pas la course en détail, mais au vu de la forme du jour, j'ai bien peiné.

Et au final, l'objectif est pleinement atteint : je suis 3ème (en partant de la fin), et je suis assez loin de m'être fait prendre un tour. En bonus j'ai amélioré mon temps de 2007, d'environ 1 seconde au kilomètre !!!! (ce qui ne fait que 7 secondes).

Mais je suis satisfait de cette belle journée de cross, dans une ambiance bien sympa : musique, spectateurs pour nous encourager, un peloton assez étoffé, un pack de volvic à l'arrivée Bref une ambiance digne d'une course sur route.

David.

Un petit extrait vidéo des courses : <http://www.websport-tv.com/Videos/Volvic2009/Cadre-Extrait.htm>

INFOS

Suite de l'Histoire de l'Athlétisme

Période moderne : naissance du sport actuel

C'est principalement l'action de Thomas Arnold (1795-1843) qui va révolutionner le système pédagogique anglais : enseignant, homme d'église et sportif convaincu, il applique sa doctrine : "instruire, éduquer et surtout entraîner les corps et les esprits".

Nommé directeur du collège de Rugby en 1828, il va lancer le mouvement sportif qui sera suivi par les collèges d'Eton, d'Oxford et de Cambridge. L'athlétisme deviendra une véritable institution vers 1840. Il se crée des clubs où ce sont les étudiants qui prennent en charge les organisations ; des règles s'élaborent pour que les rencontres se répandent de collèges en collèges et même en dehors du milieu scolaire ou étudiant.

Rudyard Kipling a écrit : "Des collèges sont sortis les bâtisseurs de ponts, les capitaines courageux, les conquérants de l'impossible, qui ont porté sur toutes les mers et sur tous les continents cet esprit de compétition qui demeure la marque distinctive des Britanniques".

Les premiers championnats nationaux anglais se déroulent en 1866 avec des courses, des sauts et des lancers très divers.

Aux États-Unis, la première compétition a lieu en 1868, mais en salle ! Plus tard seulement l'athlétisme de plein-air réunira les Universitaires. En Amérique, l'activité sportive concerne surtout les masses populaires alors qu'en Grande-Bretagne, elle touche principalement les classes aisées.

A la même époque, d'autres sports se structurent comme l'aviron, le football, le rugby, le tennis, la natation et le patinage. C'est en 1868 qu'apparaît l'ancêtre de la bicyclette, ce qui donnera lieu tout de suite à des compétitions.

Parallèlement, dès 1800, se dessine un mouvement pour développer les exercices physiques, en Allemagne, en Suède, en Suisse et en France (avec Amoros), mais qui s'oriente vers des mouvements plus ou moins "construits", avec ou sans appareils et qui donneront plus tard naissance à des méthodes d'éducation physique puis à la gymnastique aux agrès.

En France

Après une période de jeux locaux au moyen-âge, il ne reste guère, au "grand siècle", que l'escrime ou la paume dans l'éducation du noble. Au début du 19^{ème} siècle, existaient bien quelques courses de "professionnels" valets de pied ou pédestriens" sur lesquels se faisaient des paris ; les coureurs étaient affublés de casques et de toques bariolées comme les jockeys, maniant quelquefois une cravache et portaient des pseudonymes.

Vers 1880, ce sont les étudiants et les lycéens qui s'organisent pour lancer le sport à la mode anglaise, fuyant les tristes séances de gymnastique dans des préaux poussiéreux. Au jardin du Luxembourg ou dans la salle des "pas-perdus" de la gare Saint-Lazare, naissent des compétitions entre potaches.

Le premier club, le Racing Club de France, est créé en 1882 par les élèves des lycées Monge, Rollin et Condorcet, puis, l'année suivante, le Stade Français est lancé par les élèves du lycée Saint-Louis.

En 1884, des statuts établissent l'aspect omnisports des clubs et le principe d'amateurisme.

Le premier championnat sur notre territoire voit le jour en 1886 à la Croix-Catelan, opposant des Belges, des Anglais et des Français. Le programme comportait : 100m, 400m, 1500m et 120m haies. On peut considérer que c'est la date de naissance de l'athlétisme en France. Les concours (sauts et lancers) n'apparaissent qu'en 1892.

Imprégné de culture anglo-saxonne et d'hellénisme, le Baron Pierre de Coubertin se jure de rétablir les Jeux Olympiques, imitant ceux de l'antiquité. En 1884, un Congrès est réuni à la Sorbonne et, en 1896, les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne se déroulent à Athènes, rassemblant 285 sportifs de 13 nations.

A ses débuts, comme pour les autres sports, l'athlétisme n'était pratiqué que par les hommes. Progressivement, les femmes s'y sont mises ; prenant conscience de leur importance grandissante dans la société, notamment durant la guerre de 1914-1918, où elles furent obligées de faire le travail des hommes partis au front. Elles participèrent à des compétitions ouvertes spécialement pour elles et, à l'instigation d'Alice Milliat en France, elles furent admises pour la première fois en athlétisme aux Jeux Olympiques d'Amsterdam

en 1928. Dans certains sports, elles participaient déjà, comme en natation ou en tennis. Le sport va progressivement se structurer pour aboutir à ce que nous connaissons actuellement : une fédération par sport, tant au niveau national qu'international ; pour l'athlétisme ce sera chose faite en 1920.

Le mot d'un entraîneur

Qui a dit que l'athlétisme était un sport individuel ? *Réflexions autour de notre pratique.*

Comment cela, vous avez toujours pensé que vous courriez déjà pour vous ?

Certes, c'est vrai, en général, on court déjà pour soi.

Que ce soit pour se faire plaisir, pour progresser, pour rester en forme (ou le redevenir), pour perdre du poids ...

Oui c'est vrai, les premières motivations sont, en général, personnelles et orientées vers soi-même.

Mais une fois que vous avez fait vos premiers pas sur le stade, sur la piste, dans un club (en l'occurrence le notre qui est devenu votre).

Avez-vous toujours les mêmes motivations ?

A celles-ci, ne se rajoute-t-elle pas celle de courir ensemble pour, et avec, un groupe, un club ?

Dîtes-moi, finalement, lorsque vous êtes habitués à courir en compétition, vous portez quel maillot ?

Et donc lorsque vous entendez « Allez Cosne », vous courez encore pour vous ?

Et bien, non, vous êtes l'un(e) des représentant(e)s du club, de la ville, de votre groupe d'entraînement.

Voire même de votre entraîneur (-euse), lorsque vous participez à une épreuve à laquelle vous n'aviez pas spécialement décidé de participer avant qu'on vous le demande gentiment.

Et jusqu'au bout de l'épreuve, vous arborez le maillot rouge (sans parler de votre visage, un peu essoufflé), vous courez pour le club. « Allez Cosne ».

En plus c'est marqué dans le dos de votre maillot !!

Même les concurrents que vous doublez, savent que c'est quelqu'un du club de Cosne qui vient de le dépasser.

A l'entraînement, vous parlez de vos courses, passées, et à venir.

Vous allez courir ensemble, pour représenter les mêmes couleurs, quel que soit votre niveau.

Et ce principe de finalement, ne pas courir que pour soi, mais pour le club. Prends tout son sens, sa réalité, lors d'épreuves telles que : les cross (quel que soit votre niveau, tout concurrent doublé permettra à votre équipe d'être le mieux classé possible), les courses sur route ou en général il faut être 4 ou 5 concurrents masculins ou 3 ou 4 féminines pour constituer une équipe.

D'ailleurs sur route, puisque c'est tout de même mon domaine de prédilection, il existe des épreuves spécifiques pour les équipes : l'ekiden (marathon par équipe de 6 coureurs), les relais sur les courses horaires (par exemple les 6 heures de Cosne le 29/05/2010).

Et sur la piste : les épreuves de relais, qu'ils soient courts (4x50, 4x100, 4x200 à 4x400m) ou plus longs (4x800m, 4x1500m ...) et les interclubs (chaque équipier fait une course et un concours, puis a la possibilité pour finir de participer à un relais pour l'équipe).

Ainsi courir en équipe, pour l'équipe est aussi une source de motivation supplémentaire, chacun courant pour les autres. Ainsi, si l'un des coéquipiers est moins en forme, les autres sont là pour l'aider. Et leurs performances collectives, permettent à l'équipe d'exister, et à amoindrir toute baisse de forme (de performance) de l'un ou l'autre.

De sorte que, tous ensemble réunis à l'entraînement pour des raisons différentes, nous nous retrouvons réunis lors de compétitions communes, chacun avec ses capacités.

Mais tous unis face à cette même épreuve, sous ce même maillot, nous sommes là pour nous, et pour les autres. Soutenus, par nos camarades de club, et au final heureux d'être parvenu au bout de l'épreuve.

Notre sport individuel, est bel et bien collectif. Et nous formons tous une grande et belle équipe.

D. LONGUET

Anniversaires du Mois

07/12 Cécile KUENTZ et Sébastien PEOT

10/12 Gianni MARTINA

18/12 Charlotte LONGUET

Vos dirigeants

Présidente : Mlle Céline CORDELIER 06 68 25 88 14 celine.cordelier@yahoo.fr

Vice Président : Mr Claude NARTUS 03 86 28 31 03 06 14 51 85 51 claudenartus@orange.fr

Secrétaire : Mlle Marie Christine VENEAU 03 86 28 25 17 06 78 78 39 87 u-s-c-athlismewanadoo.fr

Secrétaire Adjointe : Mme Corinne COLONEL 03 86 26 98 27 06 99 09 52 76 fabrice.colonel@bbox.fr

Trésorier : Mr Jean Pierre STEPHAN 03 86 39 25 85 06 08 60 46 26 stephan.jean-pierre@neuf.fr

Trésorier Adjoint : Mr David LONGUET 03 86 39 12 41 06 84 16 88 49 davidlonguet@wanadoo.fr

Adresse E mail du club : u-s-c-athletisme@wanadoo.fr

Site du club : <http://cosneathle.free.fr>

Pour la lettre n°15 si vous avez des remarques, des suggestions, des idées d'article ou de tribune, n'hésitez pas.