



# LETTRE INFOS n° 16

## Février 2010

### 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

Pendant les vacances scolaires les entraînements de mon groupe auront lieu les mercredis 10 et 17/02 ainsi que le vendredi 19/02

David LONGUET

### Dates à retenir

- ✓ 07/02 Neversalle
- ✓ 20/02 Demi-finales Championnat de France de Cross Bitche (57)
- ✓ 28/02 5 et 10km de Foëcy (18)
- ✓ 06/03 Semi-marathon de Vierzon
- ✓ 07/03 Semi-marathon de Paris - Marathon de Barcelone
- ✓ 07/03 Championnat de France de Cross La Roche sur Yon (85)

### Les résultats du mois

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

A savoir : Départementaux de Cross, Régionaux de Cross, Cross de Cosne.

Sont montés sur le podium le mois dernier :

*Betty* 2ème départementale à Guérigny

*Manon* 2ème départementale à Guérigny et 2 ème Régionale au Creusot

***Et bravo à nos 2 qualifiés pour les demi-finales des championnats de France de Cross :  
Betty Reyes, et Clément Courvoisier (pour qui ce sera une première).***

## Le mot de la Présidente

Janvier fut un mois de reprise après les fêtes ; le temps des bonnes résolutions ! Et de reprise des entraînements.

Les cross dans le froid et la neige ont marqué les esprits de ceux qui prennent du plaisir à courir des cross (si si il y en a !)

Courant février la course à Foëcy permettra aux amateurs de la route de tester leur forme.

Bienvenu aux deux nouveaux : Christian et Jean-Claude.

Céline

## Enigmes Athlétiques de Zatopek.be

Au jogging de Trifouillis-les-Oies, l'organisateur déclare ceci:

- tous les français à ma course sont français, sauf 2
- tous les participants à ma course sont anglais, sauf 2
- tous les participants à ma course sont luxembourgeois, sauf 2

Combien de coureurs prennent le départ ?

-----

Une panne d'électricité surprend Gebrselassie alors qu'il se prépare pour l'entraînement.

Dans sa cave, il possède un coffre avec 24 paires de chaussures Adidas Adizero Adios toutes mélangées.

Combien de chaussures au minimum devra t-il sortir à la lumière pour être sûr d'avoir au moins un pied droit et un pied gauche ?

-----

Votre chronomètre est cassé et vous avez prévu une course de 4 minutes.

Vous avez seulement deux sabliers : un bleu et un jaune.

Problème : le bleu se vide en 3 minutes, le jaune en 5 minutes.

Comment faites-vous?

Céline

## Cross de Cosne 31 janvier

101 athlètes (71 hommes et 29 femmes) ont passé la ligne d'arrivée ; dont 20 licenciés de l'UCS Athlétisme.

7 podiums pour le club : Manon Jourde (MiF), Clément Courvoisier (CaH), Corinne Colonel (V1F), Alain Genty (V1M), Jean-Pierre Chupin (V2M), Sébastien Peot (EsM) et Kevin Pagnon (EsM).

Grâce à la quinzaine de bénévoles l'organisation du cross a été une réussite.

Merci à vous tous, qui ont fait de cette journée, un moment convivial et une belle rencontre sportive.



<http://cosneathle.free.fr/?action=cross>

Céline

## Galette des Rois

Vous êtes nombreux à être venu partager la galette et les tartes en famille dimanche 31.

Moment sympathique où autour d'un verre toutes les personnes qui participent à la vie du club ont pu se retrouver pour prendre le temps d'échanger et de discuter.



Les photos seront bientôt sur le site.

Céline

## INFOS

### **Relations extérieures**

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) est affiliée à l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (IAAF) dont elle suit les règlements. Elle dépend aussi de l'Association Européenne d'Athlétisme (AEA), association continentale qui gère les compétitions au niveau européen. Elle peut correspondre avec l'ensemble des Fédérations étrangères affiliées à l'IAAF.

Au plan national, la Fédération est en relation avec le Ministère Jeunesse et Sports qui lui octroie des subventions et rémunère les cadres techniques mis à disposition. Elle est affiliée au Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) qui réunit l'ensemble des Fédérations Sportives pour en défendre les intérêts et assurer la représentation aux Jeux Olympiques.

La FFA est en relation avec l'ensemble des Fédérations Sportives, mais principalement avec les Fédérations "multisports" qui font pratiquer l'athlétisme, comme les fédérations dites "Affinitaires" (FSCF, FSGT, UFOLEP) et les fédérations Scolaires (UNSS, UGSEL) et Universitaire (FFSU), pour harmoniser les calendriers de compétition et garantir le respect de la réglementation.

Les autres relations de la Fédération sont celles, obligées, avec les Ligues Régionales et celles, de courtoisie, avec les Médias, les Collectivités Territoriales, les Fournisseurs d'équipements ou de matériel sportif, l'Assureur, etc...

Les Epreuves d'Athlétisme

L'athlétisme recouvre un grand nombre de spécialités qui en font un sport complexe et varié, et dont l'activité s'étend à longueur d'année.

### **Les spécialités**

Le terme "athlétisme" recouvre un ensemble d'activités variées comme :  
l'athlétisme de stade ou en salle comprenant les courses, les sauts, les lancers et les épreuves combinées ;  
la marche sur piste ou sur route ;  
le cross-country en pleine campagne  
les épreuves hors stade

### **Les épreuves**

**L'athlétisme de stade** se subdivise en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche avec des variantes en fonction des catégories d'âge et de sexe.

Voici les épreuves qui sont au répertoire des Championnats du Monde :

#### Hommes

Courses : 100m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 10000m – Marathon (avec départ et arrivée sur le stade) - 110m haies – 400m haies – 3000m steeple - 4x100m – 4x400m

Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut

Lancers : Poids (7,260kg) – Disque (2kg) – Marteau (7,260kg) – Javelot (0,800kg)

Epreuves combinées : le Décathlon comprenant : 1er jour : 100m – Longueur – Poids – Hauteur – 400m; 2ème jour : 110m haies – Disque – Perche – Javelot – 1500m

Marche : 20km et 50km (avec départ et arrivée sur le stade).

#### Femmes

Courses : 100m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 10000m – Marathon (avec départ et arrivée sur le stade) - 100m haies – 400m haies – 3000m steeple - 4x100m – 4x400m

Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut

Lancers : Poids (4kg) – Disque (1kg) – Marteau (4kg) – Javelot (0,600kg)

Epreuves combinées : l'Heptathlon comprenant : 1er jour : 100m haies – Hauteur – Poids – 200m; 2ème jour : Longueur – Javelot – 800m

Marche : 20km (avec départ et arrivée sur le stade)

Il existe d'autres épreuves faisant l'objet d'un record du monde même si elles ne figurent pas au programme des Championnats : 1000m – Mile – 2000m – 3000m – 20000m – Heure – 4x200m – 4x800m – 4x1500m

Ces épreuves peuvent être organisées au niveau national ou régional ou lors de meetings.

Claude

## **Le mot d'un entraîneur**

### **Quel coureur (-euse) êtes-vous ?**

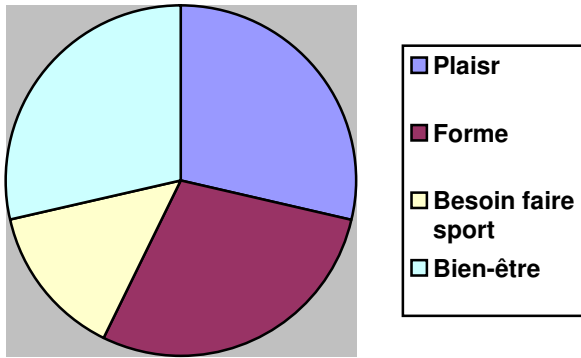
**La question mérite toujours d'être posée, vous ne pensez-pas ?**

**En tout cas pour nous c'est important, et peut nous permettre de céder la place à des idées fausses.**

**Et pour vous, en tant que sportifs, l'adage « connais-toi, toi-même » est primordial dans votre pratique.**

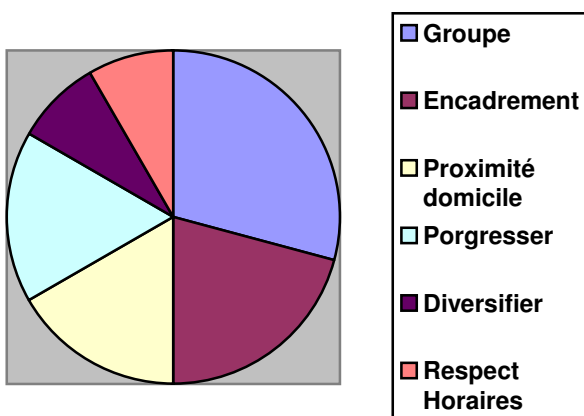
**En tout cas merci aux 16 athlètes de mon groupe d'entraînement, qui ont répondu à ce petit questionnaire, à savoir 9 femmes et 7 hommes.**

**1ère question : Pourquoi courez-vous ?**

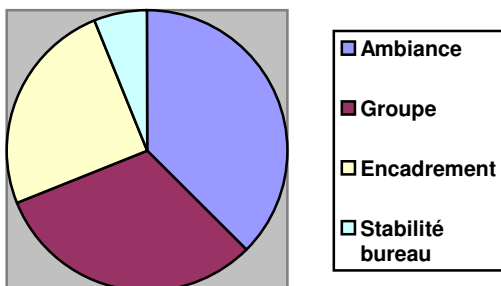


Les objectifs sont souvent multiples, mais prédominent largement les notions de bien-être, de plaisir et de forme.

2ème question : Pourquoi avoir pris une licence dans notre club ? Et qu'y avez-vous trouvé (de positif et de négatif) ?



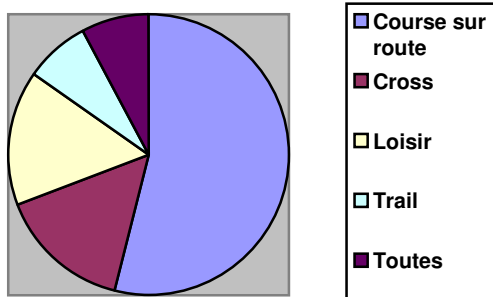
La notion de groupe est celle qui revient le plus souvent, devant l'encadrement, et à parité la proximité du domicile et l'objectif de progresser.



Le point positif retrouvé par le plus grand nombre est l'ambiance et le groupe qui sont bien entendu liés. Puis l'encadrement.

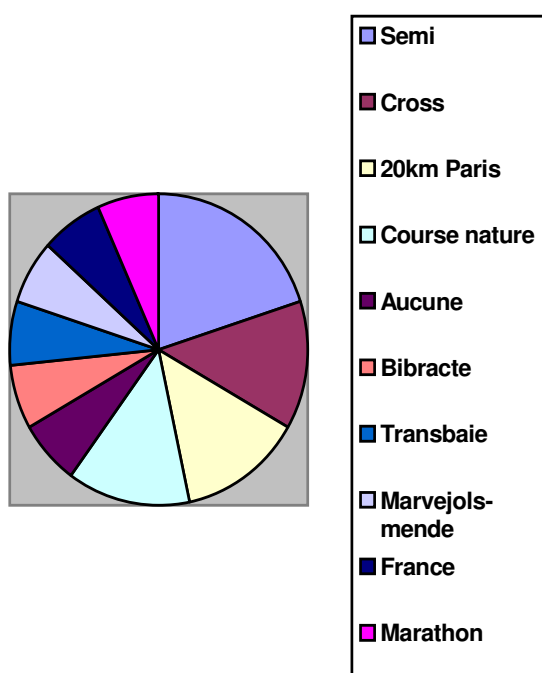
Le seul point négatif évoqué est la difficulté à courir seul par la suite.

3ème question : Quelle est votre discipline préférée ?



Pour une large majorité de coureurs, les courses hors stade sont plébiscitées. Mais à noter que la notion de loisir, donc sans compétition est également bien présente.

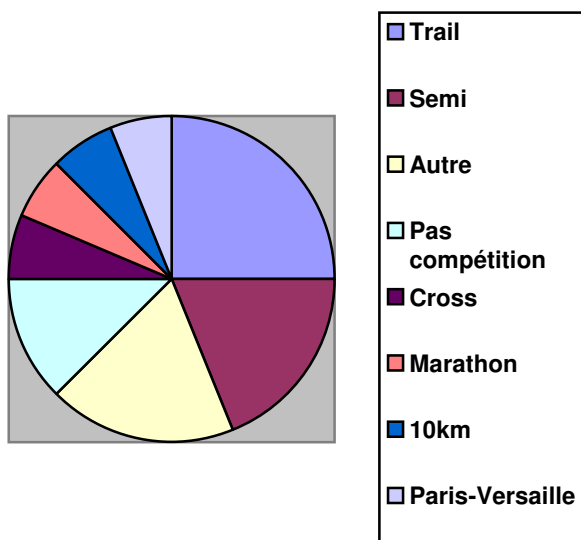
4ème question : Quelle est votre course préférée ?



On retrouve une multiplicité de réponses, comme on pouvait s'y attendre.

Mais prédominent les courses de 20 à 21 km, ainsi que les courses nature.

5ème question : Quelles sont vos envies (désirs) en matière de course à pied - athlétisme en 2010, et dans les années à venir ?



Les envies sont multiples, avec une prédominance pour le trail (sans précisions de distance) et les semis.

Une fois encore merci pour vos réponses. Dommage, qu'il n'y ait pas eu plus de réponses pour les éléments négatifs. Ou finalement à améliorer, c'est ainsi que notre club progressera.

Mais à travers vos réponses ressort la joie de se retrouver pour les entraînements, la cohésion qui règne au sein du groupe. Qui a bien varié depuis ses débuts il y a ... 4 saisons déjà !!!

Les envies générales sont multiples, du maintien en forme jusqu'à la compétition de haut niveau. En passant par tout l'éventail des courses, que peut vous proposer le calendrier hors stade.

Car il faut bien l'admettre, « mon » groupe d'entraînement est axé sur la course en dehors du tartan. Même si vous goûtez aux différentes pratiques de l'athlétisme, votre regard se pose inexorablement vers les distances moyennes et de plus en plus vers les sentiers plus ou moins bien balisés du trail.

Et pour un certains nombre d'entre vous, tout cela semble admirable, mais bien loin du plaisir de simplement courir, sans se projeter vers une quelconque compétition.

Le mot de la fin me revenant, je souhaite que le plaisir de se retrouver, malgré les séances parfois exigeantes, perdure. Étant finalement l'un des instigateurs de « votre » groupe d'entraînement, j'espère que cette belle aventure humaine se poursuivra longtemps (même si à l'avenir, sait-on jamais, je ne pouvais plus assurer nos entraînements).

D. LONGUET

## Anniversaires du Mois

08/02 Clément Colonel et Françoise

11/02 David

19/02 Betty

## Vos dirigeants

**Présidente** : Mlle Céline CORDELIER 06 68 25 88 14 [celine.cordelier@yahoo.fr](mailto:celine.cordelier@yahoo.fr)

**Vice Président** : Mr Claude NARTUS 03 86 28 31 03 06 14 51 85 51 [claude.nartus@orange.fr](mailto:claude.nartus@orange.fr)

**Secrétaire** : Mlle Marie Christine VENEAU 03 86 28 25 17 06 78 78 39 87 [u-s-c-athletisme@wanadoo.fr](mailto:u-s-c-athletisme@wanadoo.fr)

**Secrétaire Adjointe** : Mme Corinne COLONEL 03 86 26 98 27 06 99 09 52 76 [fabrice.colonel@bbox.fr](mailto:fabrice.colonel@bbox.fr)

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

**Trésorier Adjoint** : Mr David LONGUET 03 86 39 12 41 06 84 16 88 49 [davidlonguet@wanadoo.fr](mailto:davidlonguet@wanadoo.fr)

Adresse E mail du club : [u-s-c-athletisme@wanadoo.fr](mailto:u-s-c-athletisme@wanadoo.fr)

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

Pour la lettre n°17 si vous avez des remarques, des suggestions, des idées d'article ou de tribune, n'hésitez pas.