



# LETTRE INFOS n° 18

## Avril 2010

### Sommaire

- *Dates à retenir*
- *Anniversaires du Mois*
- *Les résultats du mois*
- *Le mot de la Présidente*
- *Réponse à l'appel aux athlètes disponibles*
- *Le mot d'un entraîneur*
- *Vue d'un athlète*
  - Mon 1er Trail*
  - Essai Transformé*
  - Les 6 heures de La Gorgue (ou un ch'ti coin de paradis près d'un cimetière...)*
- *Énigmes Athlétiques de Zatopek.be*
- *Les Entraînements*
- *Le bureau de l'UCS Athlétisme*

## Dates à retenir

02/04	Soirée de Cosne
11/04	Marathon de Paris (75) Ronde de Feuilles - Coulanges-les-Nevers (58) - 7km contre-la-montre individuel
18/04	5 et 10km Imphy (58) 5 et 10km Foëcy (18) Semi-marathon Annecy (74)
25/04	10km Sermoise - championnat départemental - course de 5km également
30/04	Soirée de Cosne
01/05	Marathon de Sénart (77)
02/05	Semi-marathon de Monéteau (89)

## Anniversaires du Mois

**05/04 Fanny DEMATTEIS**

**09/04 Romain BERGIN**

**11/04 Benoît OSTALIER**

**21/04 Marie-Ange LE FERON**



## Les résultats du mois

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

**A savoir : Semi-marathon de Vierzon, Marathon de Barcelone, Semi-marathon de Paris,**

**Semi-marathon de Montargis, Trail des piqueurs à Saint-Jean des Ollières (63),**

**Tout Guérigny-Urzy Court, Soirée de Cosne du 02/04**

## Le mot de la Présidente

### *Que faites vous le 29 Mai 2010 ?*

Pourquoi cette question ? Encore cette même question ? !!!

Je ne perds pas la tête soyez rassurés !!

Le 29 mai 2010 aura lieu les 6 heures de Cosne, et le club a besoin de s'organiser.

**Pourriez-vous nous envoyer un mail : [u-s-c-athletisme@wanadoo.fr](mailto:u-s-c-athletisme@wanadoo.fr) et nous indiquer si vous êtes bénévoles, coureurs ou non disponibles.**

Nous avons besoin de personnes pour pointer les tours des participants.

Pour ce premier 6 heures nous nous devons de réussir l'organisation.

### *Le mois d'avril est le mois des soirées cosnoises d'athlétisme (2 et 30 avril)*

L'objectif de ces soirées est de faire participer les jeunes du club à un triathlon (lancer, course et saut) et pour les coureurs « hors stade » de s'essayer à la piste et à d'autres disciplines de l'athlétisme.

Cela permet aux athlètes de club de réaliser une compétition à domicile et ainsi d'éviter les déplacements. Nous comptons aussi sur la présence des clubs du Cher et de la Nièvre.

Les parents sont les bienvenus pour encourager leurs enfants et voir ce qu'ils sont appris pendant les entraînements.

Comme l'a précisé David sur son mail du 27/03/10 : « ...en espérant que vous serez nombreux - nombreuses (sachez que votre présence permettra au club de marquer des points). »

## Réponse à l'appel aux athlètes disponibles

*Trois mois de voyage à vélo dans le but de promouvoir le don du sang.*

Message : « Emmanuel Melet Président du ROTARY CLUB COSNE – SANCERRE très satisfait de votre participation et de votre active coopération à la récente opération de promotion de don du sang vous adresse ses vifs remerciements ainsi qu'à tous les membres présents de l'association d'athlétisme de Cosne. »

Merci à Corinne Colonel, Jean-Pierre Chupin et Gilles Plançon de leur participation.

Céline Cordelier

## Le mot d'un entraîneur :

### *Cogito ergo sum : les joies d'être entraîneur*

Et oui, être entraîneur est source de multiples petites choses qui rendent sa fonction des plus intéressantes.

**Déjà pourquoi devenir entraîneur ?** les raisons sont variées, tout d'abord le plaisir de partager la même passion et la communiquer au plus grand nombre. Également essayer de courir encore plus intelligemment en comprenant le pourquoi du comment on court, pourquoi fait-on telle séance à un moment donné plutôt qu'une autre. Et quelle mystérieuse alchimie fait que cela nous permet de nous améliorer. Ou plus prosaïquement parce que personne d'autre n'est volontaire pour assumer cette fonction (charge ?).

Mais une fois que l'on est prêt à faire le grand pas, une petite formation et un peu de documentation, et si possible un peu de vécu et beaucoup de passion. Permettent de devenir et d'incarner la fonction de celui qui va vous entraîner.

#### ***Et au bout de tout cela, quels plaisirs ?***

Vous voir progresser tout d'abord, quel que soit votre passé de coureurs. Néophytes, vous revenez et prenez du plaisir, même lorsque les séances sont difficiles, la météo peu encourageante, la vie quotidienne qui se greffe par dessus tout cela. Mais vous êtes là, et finalement y prenez du plaisir. Sachez que c'est communicatif. Coureurs plus aguerris, vous voilà parfois désarçonnés par des convictions kilométriques pas si orthodoxes (le plus est l'ennemi du mieux). Mais l'essentiel est la continuité de vos performances. Ainsi que par le regard circulaire que j'arrive à porter sur tous, malgré que je fasse les séances avec certains membres du groupe (et oui j'ai des yeux dans le dos !!!). L'échange est essentiel, ainsi le retour que vous faites, lorsque vous me donnez vos impressions lors des entraînements et compétitions est primordial pour réaliser les ajustements qui vous permettront de progresser.

-Car le plaisir de courir ensemble est là, ce qui a pour conséquence que vous faites partie intégrante d'un club, et formez un groupe, au sein de la famille de l'athlétisme qui se dit si individualiste.

-Et ce qui est un plaisir partagé c'est que vos efforts lors des entraînements soient récompensés lors des compétitions, ou lors des tests qui sont des marqueurs indéniables de votre progression. Certes l'entraîneur est là pour que vous alliez encore plus loin, mais le plus loin n'est pas forcément en performance, il peut également être en kilomètres, et en plaisir qui en découle.

#### ***Mais comme tout à chacun, l'entraîneur a aussi des interrogations ?***

-Déjà en début de saison : qui va revenir, de nouvelles personnes vont-elles venir essayer et y prendre plaisir et donc persévérer. Les propositions de courses sur la saison à venir conviendront-elles au plus grand nombre. Car quand même se retrouver tous ensemble, quel que soit votre niveau, est tout de même un moment important, et souvent convivial. Le plan d'entraînement de chacun répond-il vraiment à ses demandes ?

-Puis en cours d'année : est-ce que tout le monde progresse ? Prends du plaisir à s'entraîner ? Les résultats sont-ils conformes à ce qui était prévu ? Et comment y remédier ?

Bref tout un tas de questions, qui font le sel des réflexions de l'entraîneur.

Mais l'essentiel, pour l'entraîneur, c'est que vous preniez du plaisir, à courir, et à vous retrouver lors des entraînements.

# Vue d'athlète

## Mon 1er Trail à Saint-Jean des Ollières (63)

### Le Trail des Piqueurs



Bonjour,

21 mars 2010, en voilà une date, c'est celle de mon premier trail et de toutes les questions qui l'accompagnent. Suis-je prêt ? Irai-je au bout ?

Depuis le début de l'année, je suis licencié au club de Cosne et sur les conseils ainsi que "sous le regard protecteur" de David je prépare cet évènement. Je ne pars pas de zéro mais de loin quand même. Mon but annoncé est de courir le 23 mai le trail "des Gendarmes et les Voleurs de temps" donc d'un commun accord avec David ce 21 mars est un test pour savoir où en est ma préparation. Il y a quinze jours, catastrophe, douleur au genou, repos cinq jours, reprise non concluante sept jours de plus et c'est avec une heure de course très cool dans les jambes que je me présente sur la ligne ce dimanche matin à 9 heures. 156 participants au départ qui est commun pour 35km et 24km, le choix s'effectuant aux environs du 19ème km. La pluie annoncée n'est pas au rendez-vous et le soleil brille ou du moins essaie à travers les nuages.

C'est parti, de suite j'adopte l'allure convenue, doucement, très doucement et en fait tout le monde en fait de même. Je suis tellement facile que dès la première difficulté je dépasse de nombreux concurrents à ma grande surprise, sans efforts. Que se passe-t-il le groupe ralentit encore, je comprends nous entamons une belle montée dans des éboulis et là encore facile le randonneur que je suis connais ce terrain. Au sommet une autre surprise, un peu d'escalade, quelle mise en jambe, comment va être la suite ?

J'ai vite ma réponse, une succession de grimpettes et très peu de descentes, une impression de tout le temps monter il faudra bien descendre à un moment. Nous allons de surprises en surprises, à travers les talus la côte est tellement raide qu'ils nous ont posé des cordes pour monter. A un sommet, une petite pancarte : (vous comprenez l'expression "courir ventre à terre" ), le fait est que nous rampons presque. Et quand les descentes arrivent enfin je suis encore plus surpris, tout le monde me double, quelle leçon, je ne sais pas descendre, je suis sur la retenue et je vois passer mes compagnons de galère qui ne se posent pas de question. Des paysages somptueux et des sous bois merveilleux malgré la traversée d'un ruisseau où l'eau n'est pas très chaude, l'escalade le bord d'une cascade dans laquelle ce coureur devant moi finit à plat dos.

Et puis la mi-parcours et le gros coup de déprime, j'en avais entendu parler, mais je ne connaissais pas, on se demande ce que l'on fait là, on va s'arrêter, ça a assez duré, on souffre trop... Le deuxième ravitaillement arrive au bon moment, je mange, je bois, je reçois quelques encouragements et cette fois je repars remotivé pour finir la tête haute.

Des descentes j'en voulais, en voilà une facile sur une route, une pente douce, mais quelle est cette douleur dans les cuisses, des crampes, il me reste 5km et me voilà coincé là, impossible de continuer. Je bois, je marche, ça va mieux je repars, ça ne dure pas, je m'arrête de nouveau. Je finis ma course avec ces alternances mais je parviens fièrement à passer la ligne d'arrivée en trottinant.

C'est fait je viens de courir mon premier trail, 24 km en 3h54', je suis 69ème sur 82, mais peu m'importe le classement ou le chrono je suis allé au bout. J'ai déjà envie de repartir bien que j'ai compris qu'il me reste encore beaucoup de travail pour combler certaines lacunes, mais quel plaisir !!!

Merci à tous

Sportivement

Christian Peronnet

## *Essai Transformé*

*Article : Vécu 6 heures de la Gorgue – Philippe Bourré – Ultrafondus avril 2010*

La Gorgue « propose un rendez-vous annuel au parias du bitume pour sa légendaire épreuve de 6 heures non stop ».

« Ce qui fait son charme et qui m'incite à revenir ... c'est avant tout sa simplicité, sa bonne humeur, ses bénévoles attentifs présents et discrets à la fois ».

« Une course horaire c'est vide, c'est fade, c'est neutre : c'est un corps inerte sans vie. Et c'est là que notre bande de joyeux drilles, tant coureurs que marcheurs, entre en piste pour venir gonfler l'espace de quelques heures ce carcan plein de vide, et lui insuffler de la vie. Une vie qui ressemblera, au fil des tours et des souffrances, à notre for intérieur. Prenons possession d notre corps, animons-le, donnons-lui les traits de caractère sculptés au ciseau à bois dans cette masse d'ébène qui nous définit. »

« L'ambiance est fidèle au rendez-vous ! Le centre névralgique de l'épreuve est une salle de sport que nous traversons en diagonale à chaque tour, ce que je trouve génial. En son milieu les tables de pointages se font face en deux travées parallèles. A droite les coureurs solos et à gauche des marcheurs et équipes. Contre le mur du fond, juste à côté de la porte de sortie, nous avons installé nos ravitos persos. La camaraderie règne à cet endroit, dans ce « petit chez nous » où fusent les plaisanteries en tous genres, mais où malgré tout domine l'efficacité. »

« Dès le départ je me colle à 11,5 de moyenne, c'est grisant de facilité. Il ne faut pas s'emballer : le dicton « souffrir aux entraînements » pour « sourire » le jour de l'épreuve, me revient en tête à plusieurs reprises. »

« Ma bulle est plus imperméable, je joue au funambule sur le fil d'un sabre. »

« A la cinquième heure, la sensation d'être à la limite de l'explosion s'installe. »

« Marc E., qui court en tête, et m'encourage à chaque fois qu'il me double... Elle a de la gueule notre course mine de rien...»

« ... je suis là pour faire mieux, je suis à pour me défier, je suis là car je l'ai voulu. Alors je continue... »

« Comme quoi l'entraînement et la modération sur le saucisson, ça paie. »

[Retrouvez l'intégralité de l'article sur le magazine Ultrafondus d'Avril 2010](#)

Céline Cordelier

## *Les 6 heures de La Gorgue (ou un ch'ti coin de paradis près d'un cimetière...) le 12/03/06 de Sandrine Trofseau*

Réveil en douceur, petit déjeuner solide, je n'ai aucune angoisse, aucun stress, seulement beaucoup d'à priori sur cette course : des tours de 1.500 km pendant 6 heures, avec comme unique paysage, le plat pays qui est celui des Gorguillons... je ne sais pas si je suis capable de durer au delà de 2 heures alors 6 à tourner comme un cht'i poisson dans son aquarium, ça le fait moyen... !!!!

Mais bon, un ami bienvenu est présent : le soleil !!!! Il fait très froid ce matin mais ses rayons qui percent me réchauffent de partout, j'avais tellement peur d'une pluie incessante, que d'un seul coup, je me sens prête à tout affronter de cette épreuve !!!!!(...)

Nous pénétrons dans le gymnase (...) prenons possession de nos dossards, l'heure approche, j'adore ce moment, je ne sais pas ce qui m'attend mais je me sens bien....Domi m'explique les principes de base pour m'alimenter, m'hydrater, tout est dans le sac; les gels, les barres de céréales, le pain d'épices qu'il a spécialement cuisiné, les rillettes, les boissons, c'est ma toute première longue course, et je ne dois pas faire d'erreurs si je veux finir en bon état et atteindre mon objectif.... Mon objectif, en fait, j'en ai deux....le premier, j'aimerais faire au moins 30 km, ce qui serait déjà un exploit pour mes débuts dans le long....le deuxième, soufflé par Domi, et imposé par patate ;-))))) qui me dit que je pourrais bien atteindre le marathon !!!!! Même dans mes rêves les plus fous, je n'y crois guère.....mais que ne ferais-je pas pour faire plaisir à ces deux personnes qui me tiennent à cœur, ne pas décevoir et me faire plaisir, voici mes objectifs essentiels !!!!

La course va commencer, un bisou à Domi, nous sommes sur la ligne de départ, j'installe mes écouteurs de mp3, et c'est parti !!!!!

Je pars doucement, comme prévu, je dois faire un tour en 10 minutes, je vais essayer de respecter mon timing, j'ai repéré une petite dame au rythme régulier, qui ressemble fortement à l'allure que je me suis donnée, je me câle sur sa vitesse, juste histoire de voir....Je me sens bien, il fait froid mais ça va, ma foulée est correcte, il y a beaucoup de marcheurs rapides, qui me doublent, c'est assez troublant, mais je ne connais pas leur moyenne, alors j'oublie de cogiter, courir pour moi, à ma vitesse, j'oublie les autres !!!!

Je regarde ma montre, je suis impeccable de régularité, je dois absolument garder ce rythme, tout va bien, je peux désormais profiter du parcours, les heures vont s'égrener au rythme de la vie de ces habitants de ce quartier !!!!

La suite à lire sur : <http://www.fan2taz.fr/spip.php?article232>

Céline Cordelier

# Énigmes Athlétiques de Zatopek.be

- "Engage le jeu que je le gagne."  
Quelle est la particularité de cette phrase ?
- La distance qui sépare Sedan de Charleville est de 24 km. Julien démarre la course de Sedan vers Charleville à 9 heures tapantes. Il court à la vitesse de 10 km/h. Vincent commence la course de Charleville vers Sedan à 9h15. Il court à 15 km/h. Lorsque Julien et Vincent se croisent, lequel est le plus près de Sedan?
- Saurez-vous déchiffrer cette phrase malgré les lettres manquantes?  
"L\_ c\_rps d'\_n \_thl\_te et l'\_me d'un sag\_ voil\_ c\_ qu'\_l f\_ut pour \_tre h\_ur\_ux"  
Voltaire, 1740

Céline Cordelier

## Les Entraînements

Mardis et Vendredis de 18h30 à 20h

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

Pour les Jeunes, Piste et Cross

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

Marie Christine VENEAU & Corinne COLONEL

David LONGUET

## Le bureau de l'UCS Athlétisme

<b>Présidente</b>	Mlle Céline CORDELIER		06 68 25 88 14	<a href="mailto:celine.cordelier@yahoo.fr">celine.cordelier@yahoo.fr</a>
<b>Vice Président</b>	Mr Claude NARTUS	03 86 28 31 03	06 14 51 85 51	<a href="mailto:claude.nartus@orange.fr">claude.nartus@orange.fr</a>
<b>Secrétaire</b>	Mlle Marie Christine VENEAU	03 86 28 25 17	06 78 78 39 87	<a href="mailto:u-s-c-athletisme@wanadoo.fr">u-s-c-athletisme@wanadoo.fr</a>
<b>Secrétaire Adjointe</b>	Mme Corinne COLONEL	03 86 26 98 27	06 99 09 52 76	<a href="mailto:fabrice.colonel@bbox.fr">fabrice.colonel@bbox.fr</a>
<b>Trésorier</b>	Mr Jean Pierre STEPHAN	03 86 39 25 85	06 08 60 46 26	<a href="mailto:stephan.jean-pierre@neuf.fr">stephan.jean-pierre@neuf.fr</a>
<b>Trésorier Adjoint</b>	Mr David LONGUET	03 86 39 12 41	06 84 16 88 49	<a href="mailto:davidlonguet@wanadoo.fr">davidlonguet@wanadoo.fr</a>

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°19 si vous avez des remarques, des suggestions, des idées d'article ou de tribune, n'hésitez pas.