



LETTRE INFOS n° 20

Juin 2010

Sommaire

- Dates à retenir
- Anniversaires du Mois
- Les résultats du mois
- Le petit coup de pub
- Le mot de la Présidente
- Le mot d'un entraîneur
- Didier nous raconte : carnet de route d'un ultranovice
- Les médicaments et vous
- Les Entraînements
- Le bureau de l'UCS Athlétisme

Dates à retenir

- ✓ 06/06 Championnat de France de course de Montagne (Murat-15)
- ✓ 12/06 Foulées de Bibracte
- ✓ 26/06 Journée piste Cosne - Repas de fin de saison
- ✓ 03/07 100km du Morvan (et 25-50-75km)
- ✓ 14/07 Ronde Cosnoise 3 et 10km

Anniversaires du Mois

02/06 Claude NARTUS

15/06 Valentin FONTYN

19/06 Thomas SAUNIER

24/06 Bertrand DILLAR

28/06 Jean-Pierre CHUPIN



Les résultats du mois

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

A savoir : Le Marathon du Mont Saint-Michel, Les Foulées de Nevers,

Les départementaux à Nevers et les 6h de Cosne ainsi que des **photos** de cet événement.

Le petit coup de pub

Émilie a rejoint le groupe de David en cours d'année.
Sponsor des 6 heures.

Elle vient d'ouvrir une petite boutique en ligne
de jouets et d'objets de décoration pour les enfants.

Il y a plus qu'à cliquer !!!

www.tantesuzie.com

Le mot de la Présidente

Que faites vous le 29 Mai 2010 ?

Cette question vous a été posée de très nombreuses fois !!

Maintenant on a la réponse, vous étiez au stade avec votre club ; sur la piste, à la buvette, au pointage, au ravitaillement, au résultat, en spectateur, à la sécurité etc.

Un grand merci pour votre participation et vos encouragements.

C'est une belle aventure humaine composée d'une cinquantaine de bénévoles.

Au total 23 individuels et 22 en équipes ont pris le départ.

Tous les ingrédients sont réunis pour une édition 2011 avec la même qualité d'organisation (on va essayer !) et avec plus de participants (on l'espère !).



Allez Marie-Christine !!!

Après un passage à l'ultra ; retour à la piste, aux lancers et aux sauts avec l'après-midi d'athlétisme au stade le 26 juin

C'est le dernier triathlon de la saison à Cosne pour les jeunes; au programme lancer, course et saut.

Pour les coureurs « hors stade » c'est le moment de vous vous défier sur la piste, en lançant le javelot, en relais etc.

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

Le programme

14h30 : Inscriptions

15h : Marche 1000m à 5000m

15h45 : 1000m - 50m - 100m

16h : longueur et javelot

16h45 : 3000m - 5000m

18h : relais 4 x 50m - relais 4 x 200m

19h : merguez, chipolatas, apéro

Barbecue du club ; le 26 juin au soir au stade ; on vous y attend !!!

Merci d'envoyer un mail, ou de le dire à vos entraîneurs pour que l'on puisse prévoir.

Céline Cordelier

Le mot d'un entraîneur :

Lors des 6 Heures, nombre d'entre vous ont découvert l'univers de l'ultra.

Vous avez pu faire connaissance avec un état d'esprit qui est bien différent de celui que l'on rencontre habituellement. Ainsi dans combien de courses hors stade voyez vous papoter lors de l'épreuve, les coureurs avec les bénévoles au ravitaillement (voir créer des liens)?

Des personnes qui ont un état d'esprit lié au dépassement de soi, mais d'une grande humilité (certes il existe toujours des exceptions). Mais sachez que Catherine Massif, qui termine 1ère féminine lors de nos 6 Heures, a couru en 2009 la MIL'KIL reliant ainsi en plein mois d'Août Saint-Malo à Sète (soit 1000km, non il n'y a pas de faute de frappe), ceci en un peu plus de 11jours !!! Chapeau bas.

Des choix tactiques de course divers, allant du je pars vite et je vois si cela tient. Au je fais 3 tours, je me ravitaille, je marche 5 minutes, puis je repars pour 3 tours. Et ainsi de suite, de manière métronimique.

Une préparation méticuleuse et personnelle de son ravitaillement.

Des choix vestimentaires différents, pouvant même allier ceux-ci avec de la coquetterie. Ainsi regardez les photos de Jacqueline Godard (assortie aux couleurs de son club, des lacets au bout des cheveux).

Également, je vous le dit en tant qu'entraîneur, des choix de course dans le calendrier qui ne sont pas toujours bien raisonnable. Par exemple courir un 24h, puis 6 jours après un 6 heures !!!

Une force d'esprit qui est importante, et imposante, puisqu'en tant qu'observateur vous voyez les coureurs avec le masque de la souffrance et qui continuent, vaille que vaille, leur effort. Savoir passer au-delà de son ressenti corporel, lorsque celui-ci crie stop, et que les jambes avancent de plus en plus raides et le pas de plus en plus court.

Bref des efforts qui peuvent paraître surhumains pour des coureurs pleins d'humanité.

David Longuet.

Didier nous raconte

6 heures de Cosne 2010

Carnet de route d'un ultranovice

Tour n°1

ça cause, ça raconte, ça se raconte, ça cause pour cacher sa truille, ça cause pour libérer les tensions, les mots fusent, les bons mots aussi

Tour n°2

ça cause moins. Ça va mieux. Ça va moins bien déjà. Ça se concentre. Ça continue de déconner, encore un peu. ça se jauge pour les bons, ça se regarde simplement pour les autres. Ça court.

Tour n°3

on est déjà seul avec soi même.

Tour n°4

J'ai bien tout : la casquette, les lunettes de vue, les lunettes de soleil s'il y en a, le tee shirt du club, le dossard à l'endroit, la crème qui chauffe, la crème qui calme, la crème qui protège, mes chaussettes préférées, le mp3. J'ai tout. Et surtout l'envie.

Tour n°5

« po...po...po...po... » un métronome halluciné me talonne et me double ; je ne comprends pas ; je tente de l'imiter : « po..popo....po.....pooooo.... » mais ça ne me fait rien ! Alors je calcule le nombre de po en 6 heures sachant que....et puis zut ça m'embrouille!

Tour n°6

Cette branche cassée posée artistiquement tout près de la piste me fixe à chaque passage ; 15 cm environ pour un diamètre de 4 cm, légèrement en fourche, écorce brune, irrégulière, encore quelques tours et je saurai même dire de quel arbre elle est tombée, à moins que je ne l'écrase violemment d'un pied rageur!

Tour n°7

C'est cool. T'es assis, tu remplis des cases, à l'abri du vent, le coach t'apporte un café, tu fais semblant de lever la tête de ton journal de temps en temps quand un gars avec un dossard arrive en courant, tu lui fais un signe sympa ou alors tu lui lâches dédaigneusement « 20 tours vieux c'est bien, encore

3h... », tu fais la ola un peu à la fin pour te réchauffer, tu causes avec tes voisines;;; ouais, je sais ce que je serai l'année prochaine, je serai pointeur.

Tour n°9

J'ai dû le laisser dans la voiture. Ou alors en fait je ne l'ai pas pris ce matin. Oui c'est ça : je l'ai posé hier soir sur le buffet avant de me coucher. Et si je me trompe? Alors je l'ai perdu. 25 € tout de même. Non 20? Si 25 €. Deux billets de 10 € ou plutôt trois billets de 5, une pièce de deux, quatre pièces de 50, 16 tours trois quarts, la boulangère m'a rendu... Ah non on va pas recommencer les calculs !! Et puis tant pis.

Tout de même il est en cuir...et c'est un cadeau. D'anniversaire en plus. Tiens ça fait trois fois qu'il me double lui. Quel anniversaire déjà? 46 ans? Non pas possible. Attends c'était en 2000 puisque...Oui c'est ça redis-le encore que le plus dur est fait et je t'étripe. Alors c'est en 2001. Et si je profitais d'un ravito pour m'éclipser et aller vérifier qu'il est bien dans la voiture? Je m'arrête, je bois un coup, je rassure mon coach (: tout va bien!!! des douleurs?? mais non pffff on est des hommes non!!!), je fais semblant d'aller aux toilettes et là je m'éclipse!!!! je cours (encore!!) jusqu'à la voiture ...mince les clés?? alors les clés, bon, je les ai mises dans le sac en arrivant ce matin? Non, Pascale les a reprises, pourquoi, ou alors elles sont tombées de ma poche??....T'occupe, cours!

Tour n°10

Tch tch tch

pfffffffffff pfffffffffffffff pfffffffffffffff

po po po po po

soupirs

tch tch tch tch

aïe ouille aïe ouille aïe aouille (bis)

Tour n°11

Tour n°12

RAS

Tour n°13

Que la musique est bonne bonne bon.....mon lacet droit se défait **bonne bonne bonne** faudrait que je m'arrête **quand la musique donne** mais bon après il faudrait que je m'agenouille et j'ai pas envie **donne donne donne** ça va tirer **quand la musique sonne**, et puis j'ai décidé de faire trois tours de suite sans arrêt donc...**sonne,sonne,sonne j'ai trop saigné sur les Gibson** y a aussi un tout petit mais alors très petit caillou coincé sous ma chaussette gauche **j'ai trop rôdé dans les Tobacco road il n'y a plus que les caisses qui me résonnent** . T'occupe, cours!

Tour n°14

ligne départ stand ravito à droite, **à gauche je ne regarde pas**, barrières **stand buvette à droite**
stand barbecue **stand mots pour maux** petite montée **virage gauche** herbe **tennis à droite** bruits de
raquettes **virage angle droit mais à gauche** frôler la rambarde **gravillons** virage droite **cailloux**
branche par terre **voiture du mec qui aime se ravitailler seul dans son coin** bouteille eau bleue par
terre **virage à gauche** encore à gauche par une porte **négociier ça comme un pilote de formule 1**
repartir **cibles colorées et flèches qui volent tout droit** odeur du gazon qui pourrit **la Loire** le vent
bientôt la piste gauche **la piste enfin** c'est bon sous les semelles **je suis chez moi** ça roule **ça dé-**
roule de nouveau les gens les stands **le gars qui cause au micro** la musique **la piste encore** les co-
pains **virage à gauche en épingle à cheveux** les copains encore qui font un signe **c'est bon** bientôt
les pointeurs **leurs yeux qui cherchent le numéro** le compteur **le garmin qui sonne**

Tour n°15

pourquoi il a dit 15 tours? Il a dû se tromper c'est pas 15 c'est 16 pourquoi il a dit 15? c'est pas le
même que l'heure d'avant, il ne sait peut être pas faire, les consignes ont été mal passées ; en plus
quand je passe il me regarde même pas!! pourquoi il a dit 15?

Tour n°19

ultra Mil'Kil 24h 6h 100km

Mais où suis-je? Qui sont ces gens?

Tour n°20

*« ça va, le moral est bon, un peu mal au tendon droit, oui,, mais ça va aller. L'organisation est sympa mais
le tour est un peu court. Y a des bons, ouais ! Quoi? Ben, si on est dix, reprends des saucisses alors. Et le
pain . Ok on se rappelle dans une heure ok? Moi aussi. Non toi ! raccroche... »*

Tour n°21

Si j'ai bien compté (je ne fais que ça compter : les tours, la vitesse, le nombre de tours avant le ravito,
) ils sont debout devant ce stand depuis au moins 15 tours!!! ça me rend malade de les voir siroter
pendant que je sue!! peut-être une nouvelle forme de tribune politique? Ou alors sont-ils en train de
commenter le dernier match de foot? J'aimerais savoir lire sur les lèvres!

Tour n°22

« on peut noter la présence de René Duchemin. René c'est deux fois le 100km de Millau, c'est aussi
172 km aux 24 heures de une pointure quoi. Il est venu ici pour faire une perf. Il ne va..... »

Tu causes tu causes ...et moi, tu vas en parler au micro de moi? Ça pourrait faire ça :

« Didier UCS Cosne .Deux « ronde cosnoise » et un cross de l'île à son actif...Peut-être la révélation du
jour.... »

Tour n°23

Je ne sais plus à quoi penser, ma tête explose.

Le coach m'a dit « va chercher des images mentales positives » OK je cherche.

Je trouve pas. Ah si dimanche je vais faire un tour àNON!!! je ne veux plus entendre parler de TOUR!!!

autre chose alors : *Dimanche je mange des paupiettes*. Oui je la tiens mon image mentale. J'ai tout : la couleur, l'odeur...hhmmmmm Grrrrrr....la fumée âcre du stand barbecue gâche tout : effacée l'image de la paupiette!!!

Tour n°24

« Encore?? ben tu viens de m'appeler!! Mais si...mais non..si si ça me fait plaisir mais....oui oui y a des féminines ; des bonnes..mais non qu'est ce que tu vas chercher...allo? Ça va couper tu sais ici c'est la campagne ça passe mal...- - - - - »

Tour n°25

Zoriana me tend les bras et m'appelle : « Venez... je vais vous masser.... ». Je résiste à ce chant de sirène.

Tour n°26

des chouchous multicolores dans les cheveux, c'est gai, c'est fun

un sac à dos, fatigant

des tresses, des queues de cheval

des tee shirts

des chaussettes fatiguées

des casquettes enfoncées

des lunettes qui cachent les yeux

des grigris

des pommades

Tour n°27

c'est pourtant simple : mon cerveau commande à ma jambe droite de se lever, je plie le genou, je pose le pied, d'abord le talon puis j'enroule puis.....c'est simple. Fais le encore.

Tour n°28

gruyère, tuc, pruneaux, abricot, ça je sais pas ce que c'est, sucre en morceaux; Très varié tout ça.

Même pas faim.

Tour n°29

enfin!!!! c'est mon premier!!! je l'espérais. J'en avais peur.

Tour n°30

pauvre imbécile!!! tu t'es trompé!!!! 42,195 km c'est le prochain tour....apprends à compter!!!
pas grave tu y es presque !!!! le bonheur

Tour n°31

C'est bien ces montres. J'ai tout : la distance, le nombre de tours, la vitesse du dernier tour, la vitesse immédiate, le temps. Bon, j'ai pas l'heure. Mais j'en ai pas besoin aujourd'hui. Cette journée ne fait que six heures. C'est bien ces montres. Ça occupe. Bon, au bout de deux heures, je ne sais plus combien de tours j'ai fait parce que je me suis trompé au départ et il faut que je fasse moins un et je ne sais plus non plus si je respecte ces bon sang d'objectifs fixés par le coach et que j'ai vraiment envie de la jeter mais....c'est bien ces montres.

Tour n°32

ça, c'est le gel aux oranges sanguines. Ça brûle la gorge, ça descend mal. Puis le ventre se tord. Ça remonte ou ça essaye. Ça colle aux doigts. Ça, c'est le gel aux oranges sanguines

Tour n°33

alors une fois tu me snobes et là tu me mitrailles. Ok je me redresse, j'ajuste ma casquette, je souris, j'essaie de sourire, peut-être même vais-je tenter un signe de la main ah non ok pas la peine c'est la fille derrière moi que tu captes.

Tour n°34 à 39

c'est dur, ça fait mal au genou gauche.

Tour n°40

C'est fini. Il n'y a plus rien à dire. C'était simplement bien.

Didier Martin

Les médicaments et vous :

Vous devez savoir qu'à tous moments vous pouvez être soumis à un Contrôle Anti Dopage, aussi bien en compétition qu'à l'entraînement, peu importe l'âge, le sexe, licenciés (compétitions, loisirs) ou non.

Une règle médicale, si vous avez de la fièvre vous devez vous abstenir de tout effort physique pendant au moins 8 jours après la tombée de la fièvre.

Pas d'AUTOMEDICATION, signalé à votre médecin que vous faites du sport et qu'il fasse attention aux médicaments qu'il vous prescrit.

Les demandes d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (A.U.T.)

Les sportifs dont le traitement médical nécessite un recours à des produits interdits (voir liste sur le site de l'A.F.L.D.) doivent remplir une A.U.T..

Ces imprimés sont disponibles sur le site de l'A.F.L.D. (www.afld.fr) dans la rubrique « recherche et médecine ».

Les A.U.T. dûment complétées doivent être envoyées par courrier avec avis de réception (en conserver une copie) à l'A.F.L.D. – 229 bd St Germain 75007 Paris ou, par télécopie, au 01 40 62 77 39.

Il ne faut en aucun cas envoyer les demandes à la F.F.A. .

Frais d'instruction d'une demande d'A.U.T. : En raison de la nécessité de recourir à l'examen systématique par un C.A.U.T. composé d'au moins 3 experts, la participation du demandeur aux frais d'instruction est fixée à 30€ à partir de l'année 2009.

Déclaration d'Usage relative à l'utilisation de Glucocorticoïdes par voies non systématiques et salbutamol / salmétérol par voie inhalée.

Toute utilisation par un sportif de Glucocorticoïdes par voies non systématiques, à savoir les injections intra articulaires, péri articulaires, péri tendineuses, épidurales, intradermiques ainsi que l'administration par voies inhalées, ou de Salbutamol (Airomir*, Ventoline*)/ Salmétérol (Sérentide*, Sérevent*) par voie inhalée, doit faire l'objet d'une Déclaration d'Usage auprès de l'A.F.L.D. Cette déclaration est gratuite.

Glossaire

GLUCOCORTICOÏDES – Catégorie de substances dont l'utilisation en pratique sportive repose sur son action *ANTALGIQUE*.

ANTALGIQUE – Médicament dont l'action consiste à atténuer ou calmer la douleur tels que les *ANALGESIQUES* ainsi que les calmants.

ANALGESIQUE – Médicaments utilisés en médecine afin d'éliminer la douleur d'un patient. On peut citer, à titre d'exemple, l'aspirine, le paracétamol mais aussi la morphine et la codéine.

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

David sera absent le vendredi 18/06 mais encourage les membres de son groupe à venir comme si il était là !

Le bureau de l'UCS Athlétisme

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-athletisme@wanadoo.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°21 si vous avez des remarques, des suggestions, des idées d'article ou de tribune, n'hésitez pas.