



# LETTRE INFOS n° 23

## Novembre - Décembre 2010

### Sommaire

- Dates à retenir
- Anniversaires du Mois
- Le mot de la Présidente
- Le mot d'un entraîneur
- Recette
- Les entraînements
- Quelques précisions sur les courses à venir
- Publicités de courses
- Forum du Bien Être et Performance du Sportif : Mardi 9/11
- Championnats de France de cross 2011 à Paray le Monial
- Le bureau de l'UCS Athlétisme

### Dates à retenir

- ✓ 07/11 Cross de Chevenon : horaires affichées au stade
- ✓ 13/11 Animation jeunes Éveil et Poussin à Cercy la Tour
- ✓ 21/11 Cross de Nevers ou pour les adultes de préférence Tour du Lac à Bourges (5,5km ou 11km)
- ✓ **28/11 Cross de Cosne - Tout le monde**
- ✓ 11/12 Corrida de Noël de Saint Germain du Puy
- ✓ 19/12 Corrida de Noël de Château Chinon
- ✓ 26/12 Corrida de Varennes Vauzelles
- ✓ 09/01 départementaux cross Guérigny
- ✓ 05/02 Nevers indoor (concours en salle)

### **A venir sorties :**

- ✓ Pour le groupe adulte : sortie à Saint-Satur le 14/11 à 10h30.
- ✓ **Départementaux de cross à Guérigny le 07/01/2011**

Ultérieurement dates des courses hors stade au calendrier 2011

## Anniversaires du Mois

15/11 Bernadette GODON  
20/11 Gilles PLANÇON  
22/11 Cyril LAVEYSSIERE  
23/11 Éric CLEMENT  
29/11 Christopher GENGOO  
30/11 Victoire POUBEAU  
07/12 Cécile KUENTZ  
10/12 Juline GAUCHERON  
11/12 Sophie GASTINE  
18/12 Charlotte LONGUET



## Les résultats de Septembre - Octobre

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

**A savoir :**

**Le 10km des 3 Saint (45) - La Clermontoise (60) - La course des volcans (63) - Natrail (18) - Foulées de Bourges (18) - VO2 Trail (12) - 10km Béthune (62)**

**Sont également, consultables sur notre site, les photos des diverses manifestations sportives, entraînements, ou sorties conviviales. Ainsi qu'en quasi instantané les résultats des Cosnois lors des différentes épreuves.**

## Le mot de la Présidente

C'est avec plaisir de constater que tous les groupes d'entraînements se sont étoffés en effectif et que les formules proposées par le club intéressent de plus en plus de monde.

La municipalité a fait nettoyer la piste le jeudi 4 novembre, ce qui lui redonne un coup de neuf !

Le premier triathlon de la saison a été concluant. Cela a permis aux jeunes de faire le bilan de leur acquis et de se confronter aux copain (es), et aussi aux parents d'encourager les jeunes.

A venir le cross de Cosne le 28 novembre, nous invitons à y participer en tant que coureurs ou spectateurs.

Sportivement

Céline Cordelier

## Le mot d'un entraîneur :

L'entraînement a repris depuis 2 mois, et la lecture d'un article de Philosophie magazine (pour ne pas le citer) m'interpelle : « Qu'est-ce qu'une journée réussie ? ».

Vaste question philosophique, que l'on peut bien entendu transposer à notre petit moi, de coureur à pied (que l'on soit jogger débutant, à compétiteur acharné).

Cette journée réussie, peut être celle où l'on a réussi à avoir le courage de chausser ses runnings alors que le temps est froid et gris. Que l'on a passé une horrible journée, que les tuiles se sont accumulées. Et finalement, au bout de 20 minutes, les soucis ont défilé, puis se sont évaporés. Laissant place à une sensation de bien-être, et ainsi de pouvoir apprécier ce moment de bonheur au sein d'une journée dans laquelle il se sera fait désirer.

Cette journée réussie, peut prendre la forme d'une sortie tranquille dans la nature. A regarder tous ses aspects et prendre le temps d'humer l'air pur. Profiter de ce moment de communion avec la nature, simplement.

Une journée réussie peut également prendre la forme d'un entraînement en groupe, le plaisir de se retrouver déjà. Puis de vivre une séance au sein de laquelle les émotions, les sensations physiques pourront varier du plaisir intense, jusqu'à l'extrémité d'une douleur fugace et la capacité d'y faire face seul ou avec l'aide des autres. Ainsi que le bonheur ressenti, partagé, une fois que cette séance se termine, que l'on réussit à donner le meilleur de soi-même, et parfois au-delà de ce que l'on croyait possible. Et se dire qu'il y aura une prochaine fois.

Une journée réussie, pour finir (et non pas clore). Peut prendre la forme d'une compétition, pour laquelle on s'est préparé physiquement, mentalement, moralement. L'émotion que l'on peut ressentir au départ, toute cette palette de sentiments que l'on traverse lors de cet effort. Que l'on partage avec les autres compétiteurs, qui deviennent parfois concurrents, d'autres fois camarades d'aventure. Et cette émotion qui resurgit une fois la ligne d'arrivée franchie et peut nous submerger.

Tous ces sentiments nous sont communs, joggers, coureurs, ultrarunners. Et c'est pour le plaisir de les retrouver que l'on continue inlassablement de chausser nos runnings. Quelques grammes qui entourent nos pieds, et des moments de bonheur incommensurables.

David LONGUET.

## Recette :

A force de parler cuisine lors des échauffements, une telle rubrique devait voir le jour dans la lettre infos.

Cette première recette est celle de **barres céréales** maison (à tester lors de sorties longues) :

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos au réfrigérateur : une nuit.

Faites préchauffer votre four à 180°.

Dans un saladier mettre 4 à 5 cuillères de compote, puis des flocons selon le goût voulu (riz, soufflé ou non, avoine, corn flakes ...), puis des fruits secs (raisins, abricots coupés en petits dés ...), des graines (tournesol, courge, sésame ...).

Mélanger le tout et rajouter un liant : miel liquide, sirop d'agave ou sirop de blé. Il est possible d'ajouter un blanc d'œuf pour lier d'avantage l'ensemble.

Tout en continuant de mélanger, incorporez 2 cuillères à soupe de farine. Si l'ensemble est trop « sec », rajoutez du liant.

Puis verser dans un moule en silicone (pour démouler plus facilement, bien entendu), le but est d'avoir l'épaisseur voulue pour les barres de céréales (2cm c'est pas mal). Le surplus pourra servir pour une deuxième fournée.

Mettre au four 10minutes à 180°.

Puis sortir le moule et prédécouper le « gâteau » en forme des barres souhaitées avec une lame de couteau huilée.

Remettre au four 20 minutes à 200°, et surveillez la cuisson.

En fin de cuisson, passez le tout légèrement au grill pour les faire dorer, il est possible de les démouler et retourner pour faire dorer de l'autre côté.

Mettre au réfrigérateur une nuit, après les avoir laissé refroidir un peu.

Le lendemain, emballez-les dans du papier de cuisson. Vos barres sont prêtes à être consommées dans les 3-4 jours (maximum).

David.

## Les Entraînements :

Une nouvelle adaptation de l'entraînement a lieu, pour essayer de vous encadrer au mieux.

L'entraînement adulte sera supervisé conjointement par Jérôme pour le groupe de VMA à partir de 15.

Et David, qui se chargera, en particulier, de l'autre partie du groupe (VMA<15) ainsi que des nouveaux arrivants.

Les plans d'entraînement seront toujours ajustés selon vos désirs et capacités, que ce soit en terme de course-compétition à préparer, qu'en terme de progression.

Pendant les vacances d'hiver, l'entraînement adulte aura lieu uniquement les mercredis 22 et 29/12 de 17h30 à 19h.

## Quelques précisions sur les courses à venir :

- **13/11 Animation jeunes Eveil et Poussin à Cercy la Tour**

Gymnase de Cercy-la-Tour à 14h

Eveil : 30m plat / Pentabonds / Anneaux

Poussin : 30m haies / Hauteur / Poids

- **21/11 cross des Senets (Nevers)**

N° course	Horaire	Catégorie	Distances
<b>1</b>	12h00	BF-BG	2000 m
<b>2</b>	12h20	EAG et F	1000 m
<b>3</b>	12h40	POG et F	1200 m
<b>4</b>	13h00	MF et CF	2600 m
<b>5</b>	13h20	MG et CG	3500 m
<b>6</b>	14h00	ESVF	5000 m
	14h05	JF	4000 m
<b>7</b>	14h45	ESVH	7500 m
	14h50	JH	6500 m

- **21/11 Tour du Lac d'Auron à Bourges**

<p><b>à partir de 09h30 - course enfants (3 circuits)</b>          09h30 - enfants nés entre 2002 et 2004 (800m)          09h45 - enfants nés entre 1999 et 2001 (1500m)          10h00 - enfants nés entre 1996 et 1998 (2500m)  <b>à 10h45 - course adultes (1 seul départ)</b>          1 tour SOLO (5,5 km)          2 tours SOLO (11 km)          1 tour DUO (5,5 km)          NOUVEAUTE 2010: 2 tours DUO (11 km)</p>
---

- **28/11 cross de Cosne**

12 h 00	Benjamines F	Benjamins G	Minimes F	2205m
12 h 20	Cadettes	Minimes G	cross court féminin 58	3280m
12 h 50	Cadets	cross court masculin 58	Juniors F	4035m
13 h 20	Poussins	Poussines		1450 m
13 h 30	EAF/ EAG			1251 m
13 h 45	Juniors H	Seniors F	Veterans F	4955m
14 h 20	Veterans H	Seniors H		7695m

## Publicités de courses

La boîte mail de l'UCS Athlétisme reçoit des publicités pour des courses.

Ne pouvant faire suivre tous les mails au risque d'inonder vos boîtes mails, nous vous proposons de les découvrir ci-dessous :

Course	Date	Lien Internet
cross national de Seresville	11-nov.-10	<a href="http://lmptta.athle.com/upload/ssites/001226/fbdocument/plaquette_seresville_2010.pdf">http://lmptta.athle.com/upload/ssites/001226/fbdocument/plaquette_seresville_2010.pdf</a>
Cross d'Arnay-le-Duc	11-nov.-10	<a href="http://www.arnay-le-duc.com/page-133-r3-51-Cross-du-11-novembre-2010.htm">http://www.arnay-le-duc.com/page-133-r3-51-Cross-du-11-novembre-2010.htm</a>
les hivernales du CDOA	13-nov.-10	<a href="http://www.athletic-club-clermontois.fr/uploads/564/horaires%20des%20competitions%20en%20salle%2027-11.pdf">http://www.athletic-club-clermontois.fr/uploads/564/horaires%20des%20competitions%20en%20salle%2027-11.pdf</a>
Animation EA/PO à Cercy la Tour	13-nov.-10	
CROSS INTERNATIONAL du VAL DE MARNE	21-nov.-10	<a href="http://www.athle94.org">www.athle94.org</a>
cross de la Ville de NEVERS	21-nov.-10	
Tour du Lac du val d'Auron BOURGES	21-nov.-10	<a href="http://www.asab-running.fr/foulees/tour-du-lac-edition-2010">http://www.asab-running.fr/foulees/tour-du-lac-edition-2010</a>
Marathon du Beaujolais et 12km	21 nov. 10	<a href="http://www.marathondubeaujolais.org/">http://www.marathondubeaujolais.org/</a>
CROSS VOLVIC	27-nov.-10	<a href="http://www.crossvolvic.fr/">http://www.crossvolvic.fr/</a>
Cross International Hubert André	28-nov.-10	<a href="http://www.athlecarmaux.com">www.athlecarmaux.com</a>
Corrida de Noël de la ville de Troyes	03-déc.-10	<a href="http://www.corrida-de-noel.com">www.corrida-de-noel.com</a>
Cross J3 Athle Amilly	05-déc.-10	<a href="mailto:j3amilly.athle@free.fr">j3amilly.athle@free.fr</a>
Cross du Progrès Trophée de Lons-le-Saunier	12-déc.-10	<a href="http://www.lons-ac.fr">www.lons-ac.fr</a>
CROSS NATIONAL de la ville de PITHIVIERS	12-déc.-10	<a href="http://omnisportpithiviers.spaces.live.com/">http://omnisportpithiviers.spaces.live.com/</a>
Trail des forts du Grand Besançon	08-mai-11	<a href="http://trailbesancon.free.fr">http://trailbesancon.free.fr</a>
semi marathon du Pays d'Aix-en-Provence	15-mai-11	<a href="http://www.semi-aix.com/">http://www.semi-aix.com/</a>
Les gendarmes et les voleurs de temps en Limousin	1-12 juin 11	<a href="http://www.gendarmes-et-voleurs.com">www.gendarmes-et-voleurs.com</a>

# Forum du Bien Être et Performance du Sportif : Mardi 9/11

L'association Sport Médecine Santé 58, l'Union Cosnoise Sportive et la DDCSPP organisent,

## **LES PREMIERES RENCONTRES SPORT-SANTE**

### **Bien être et performance du sportif**

Les intervenants présents :

- **Les rythmes de vie des sportifs**, Docteur P. AVIAT
- **L'alimentation et l'hydratation**, M.FERRY, nutritionniste
- **Le surentrainement**, Docteur A.DEDISSE
- **L'équilibre psychologique**, Addiction, dopage et comportements à risques, Docteur P. AVIAT

Forum gratuit ouvert à tous.

Le mardi 9 novembre 2010 de 18h à 20h30 dans la grande salle du stade de Cosne.

[http://cosneathle.free.fr/PHP-GESTION-NEWS-v3/news\\_fichiers/25-bien\\_etre\\_et\\_performance\\_du\\_sportif.pdf](http://cosneathle.free.fr/PHP-GESTION-NEWS-v3/news_fichiers/25-bien_etre_et_performance_du_sportif.pdf)

## Championnats de France de cross 2011 à Paray le Monial

« Une première

Depuis leur création en 1889, les championnats de France de cross ne se sont jamais déroulés en terre bourguignonne. Au soir du 27 février 2011 cet " oubli " sera réparé et cette compétition aura été, nous l'espérons vivement, un grand cru ... " de Bourgogne bien sûr " ! »

Une édition atypique

Accueillis en Bourgogne du Sud, au cœur du Charolais, vous serez les invités d'une petite ville de province de 10 000 habitants et c'est un modeste club d'athlétisme, comme il en existe des centaines en France, qui a été à l'initiative de cette implantation dans la France rurale.

Une ambiance

Notre objectif n'est pas de vous éblouir par l'immensité ou le luxe de nos installations. Celles-ci sont de grande qualité, mais restent évidemment à la mesure du territoire où elles sont implantées. Notre ambition, par contre, est de vous faire ressentir la passion avec laquelle nous avons préparé votre venue " sur nos terres ", notre volonté commune de bien vous y accueillir et notre espérance que vous puissiez y revenir un jour, dans un contexte sportif, ou non ! »

### **La compétition en chiffres**

Les courses

- 13 courses (de cadets à vétérans, hommes et femmes)
- 3 500 coureurs venant de tous les départements de France, (qualifiés lors des demi-finales)
- 1 500 accompagnateurs
- Épreuve qualificative pour les championnats de monde (Espagne, 3 semaines plus tard)

## Le comité d'organisation

- 1 comité de soutien
- 1 comité directeur (15 personnes)
- De nombreux groupes de travail (1 par domaine) = 80 personnes y travaillent régulièrement
- 500 bénévoles
- Fréquentation attendue : environ 10 000 personnes

**Au vu de cet évènement majeur en Bourgogne,**

**l'UCS Athlétisme se propose d'organiser un bus pour ceux qui voudraient vivre ce grand rassemblement sportif en tant que spectateurs.**

**L'organisation d'un bus se fera en fonction du nombre d'intéressé et avec une participation financière ; merci de vous faire connaître.**

<http://www.francecross2011.eu/>

[http://www.uacb.eu/accueil\\_manifestations\\_francecross2011\\_benevoles.htm](http://www.uacb.eu/accueil_manifestations_francecross2011_benevoles.htm)

## 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>Président d'honneur</b>	Mr Rober GENTY			
<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	07 86 16 22 44	<a href="mailto:davidlonguet@wanadoo.fr">davidlonguet@wanadoo.fr</a>
<b>Webmaster</b>	Mr Jérôme BENTEUR			
<b>Membre du bureau</b>	Mme Martine GILLONNIER			
<b>Membre du bureau</b>	Mr Jean-Pierre CHUPIN			
<b>Membre du bureau</b>	Mr Eric CLEMENT			

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°24 (Janvier – Février 2011)*

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