



LETTRE INFOS N°10

Juillet 2009

Les entrainements

Mardi et Vendredi de 18h30 à 20h

Pour les jeunes, Piste et Cross

Mlle Marie Christine VENEAU et Mme Corinne COLONEL

Mercredi de 17 à 19 h – Dimanche de 10 à 12 h

Pour l'entraînement sur route à partir de Cadets

Mr David LONGUET

Reprise à compter du 19/08/09

PROCHAINES DATES A RETENIR.

✓ LES VACANCES

LES RESULTATS DU MOIS

✓ MAIGRES

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

19-juil. ERIC	BEAURENAUT
25-juil. ALAIN	GENTY
1-août MARIE CHRISTINE	VENEAU
7-août DANIEL	PRIN
8-août JULIETTE	GRAILLOT

LE MOT DU PRESIDENT

Vous n'êtes pas sans savoir que le 14 JUILLET prochain (**C'EST DANS QUELQUES JOURS**) aura lieu la TROISIEME RONDE COSNOISE, nous avons besoin de:

- PARTICIPANTS, je compte sur les athlètes disponibles.
- **BENEVOLES, si vous avez des amis, voisins ou famille disponibles ils seront les bienvenus. Il nous faut une TRENTAINE de personnes.**

Faites vous connaître le plus rapidement possible.

D'avance Merci

Comme je l'ai annoncé dans la précédente lettre, je cesse ma fonction de Président le 16 Octobre prochain, date de notre Assemblée Générale. Je n'ai pas dit que je quittais le club, cela dépendra du nouveau Président et de la tournure des événements. Mon principal regret est pour les athlètes.

Il y a 3 fonctions obligatoires au sein d'un club de la F.F.A. : Un Président, Un Secrétaire et Un Trésorier, bien sur ces 3 postes peuvent être tenus par la gente féminine ce qui est le cas dans certains clubs.

Au cours de cette A.G. vous devrez élire un nouveau Président, pensez y maintenant.

En quelques lignes je vais essayer de vous définir, pour moi, comment je vois la fonction d'un Président, à Cosne:

Premièrement la vie d'un club comme le notre avec une cinquantaine de licenciés n'a rien à voir avec par exemple, le C.A. Montreuil dans la région Parisienne avec ses 760 licenciés

- Faire vivre le club, ce qui peut être un vaste programme.
- Se fixer des objectifs raisonnables, soit seul ou en accord total avec les dirigeants et entraîneurs.
- Représenter le club en toutes circonstances ou se faire représenter, il faut être présent partout où le club est invité.
- Faire en sorte que le club soit représenté dans le maximum de compétitions, dans toutes les catégories et disciplines.
- Essayer qu'au sein du club, le maximum d'athlètes pratiquent le maximum de disciplines. La plus belle à mes yeux c'est le DECATHLON.
- ETC.....

Il est évident que j'aiderai, s'il le veut, le nouveau Président. Nous avons mis en place certaines choses, il serait dommage, à mes yeux de ne pas continuer, voire améliorer.

Soirée du 27 Juin 2009



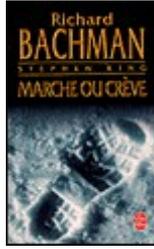


Mots fléchés de David. Non seulement il s'occupe de vos jambes mais aussi de votre tête

Ruminant d'Afrique Équatoriale ↓ Direction →	←	Se précipita Marathon en équipe	Le Décathlon en compte 10 ↓ Lieu	→						
↓	→	↓	↓		Ville de Galilée près du mont Thabor ↓ Lien entre mur et plancher	→				
				↑ Conjonction de coordination Formé de parties inégales	↓	↑ Ile musicale Matière blanche laiteuse				
	Pays en forme de botte	→		↓		↓		↑ Union des Démocrates pour la République A franchir en premier si possible		
	Prends de la hauteur ↓ Pas carré	→						↓		↑ Anneau de cordage Parties
	↓		Déesse marine, fille de Cadmos	→			↑ Partition à angles arrondis s'imbriquant les unes dans les autres			↓
→			Chanteur anglais à New-York	→					↑	
↓		Physicien de l'atome	→				Unité de luminance	→		↓
			Sur-seine, ville proche de Melun	→			Et le reste Ile à répétition	→		
	Case Vide	Symbole du Césium	→		Case Vide	Case Vide	↓	Marque la surprise	→	
→						Sous l'emprise de l'émotion	→			
S'ouvrir pour donner naissance	Case Vide	Case Vide	Case Vide		Case Vide	Case Vide	Case Vide	Case Vide	Case Vide	Case Vide

LES SUGGESTIONS de DAVID

Avec l'été, voici venu le temps des vacances et des lectures estivales, en voici une sélection, avec l'aide du magazine Ultrafondus.



Marche ou crève de Richard Bachman :

Dans une société dominée par la dictature, une course est organisée, une marche lors de laquelle il est interdit de descendre sous une certaine vitesse sous peine de disqualification, ou même d'élimination. Marche ou crève, c'est l'un des grands classiques venant nourrir l'imaginaire du coureur d'ultra, l'ouvrage qui permet de resituer ses douleurs de course dans un contexte romanesque, comme l'enfant qui se prend pour Superman ou Hailé Gebrselassie. Psychologie du compétiteur, tension de la compétition, instinct de survie, grandeur et petitesse devant la victoire et la défaite, peur, blessures, vous tenez-là une véritable radioscopie de l'effort extrême avec option « et si on allait au bout de la logique ». Même si elle est morbide.

Prix : 6€18



La solitude du coureur de fond d'Alan Sillitoe :

Le pur coureur peut-être déçu par ce livre, qui consacre finalement moins à la course à pied qu'aux interactions entre le personnage principale, issu des classes défavorisées et accessoirement en prison, et ses geôliers, qui veulent utiliser les capacités de coureurs pour rehausser leur prestige. Centre de toutes les convoitises, le jeune athlète n'est pas dupe et mûrit son tour. La solitude du coureur de fond est un monologue époustouflant sur l'hypocrisie humaine et l'affirmation du libre arbitre d'un prolo qui a décidé d'imposer les règles du jeu.

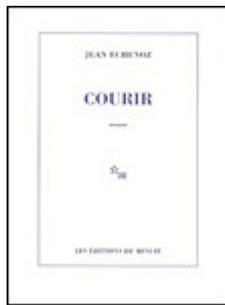
Prix : 4€28



Courir longtemps de Bruno Heubi :

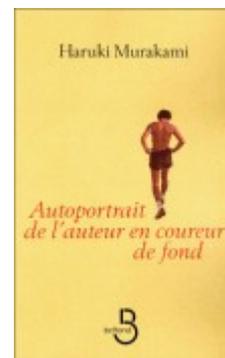
Courir longtemps, un beau programme, non ? C'est en tout cas celui que propose de vous faire suivre Bruno Heubi, entraîneur fédéral, ancien membre de l'équipe de France de 100 bornes, Transe Gaulois et depuis peu, membre titulaire de l'équipe de France de 24 heures depuis octobre dernier. « Courir Longtemps » part d'un principe qu'on aime bien chez Ultrafondus : inutile de dépasser le marathon pour se sentir coureur d'ultra. Courir longtemps, c'est une notion très subjective qui prend son sens au bout de vingt minutes pour un débutant et pas avant 24 heures pour certains briscards élevés au lait de chameau. En près de 400 pages, le livre passe en revue toute la progression d'un coureur à pied lambda. Il y a bien sûr une dimension de performance mais la principale force de « Courir longtemps » réside dans le large tour d'horizon qu'il propose, balayant toutes les distances de courses d'endurances, du 10 km au 24 heures, en passant par le trail ou le 100 km. Il s'agit certainement de l'un des premiers livres de ce type qui lève les frontières entre l'au-delà et le deçà du marathon.

Prix : 26€60



Courir de Jean Echenoz :

Quelle mouche a piqué Jean Echenoz d'aller s'user le clavier à essayer de retrouver la trace d'un coureur à pied, certes émérite, mais coureur à pied tout de même ?... À l'évidence une grande tendresse pour son personnage. Non pas Zatopek, mais Émile. Le même, mais à la ville, version brave homme. Zatopek, c'est le winner en survêtement, la terreur des performers. Mais, pour Émile, la vie est plus simple. Il court, point. Ce qui est déjà bien, vu le contexte de la Tchécoslovaquie socialiste dans lequel il se doit d'évoluer depuis sa naissance. Émile, c'est le gars qui ne se la pète pas, qui comprend sur le tard qu'il n'échappera pas à son destin de champion, pas plus qu'à sa condition d'homme de l'Est. Et qui, bon an mal an, fait avec. La biographie romancée d'Echenoz joue alors les miroirs légèrement déformants sur ces petits arrangements d'Émile Zatopek avec son destin. Un regard malin, tendre et empathique, sur un visage bien humain.
Prix : 12€83



Autoportrait de l'auteur en coureur de fond de Haruki Murakami :

Le 1er avril 1978, Murakami décide de vendre son club de jazz pour écrire un roman. Assis à sa table, il fume soixante cigarettes par jour et commence à prendre du poids. S'impose alors la nécessité d'une discipline et de la pratique intensive de la course à pied.

Ténacité, capacité de concentration et talent : telles sont les qualités requises d'un romancier. La course à pied lui permet de cultiver sa patience, sa persévérance. Courir devient une métaphore de son travail d'écrivain.

Courir est aussi un moyen de mieux se connaître, de découvrir sa véritable nature. On se met à l'épreuve de la douleur, on surmonte la souffrance. Corps et esprit sont intrinsèquement liés.

Murakami court. Dix kilomètres par jour, six jours par semaine, un marathon par an. Il court en écoutant du rock, pour faire le vide, sans penser à la ligne d'arrivée. Comme la vie, la course ne tire pas son sens de la fin inéluctable qui lui est fixée...

Prix : 18€53

Et un petit mot pour finir. Une fois de plus, nous nous sommes efforcés de vous faire partager notre passion de l'athlétisme. Que ce soit au cours des entraînements, des compétitions que nous vous avons proposés, de la lecture de ce petit bulletin d'informations mensuelles, et via notre site internet.

La saison prochaine je l'espère s'avèrera aussi passionnante que celle que nous achevons. Il y aura des modifications de règlements (attribution des points pour les athlètes, date de changement des catégories d'âge). Mais aussi, plus près de nous, une nouvelle présidence qui va se profiler.

J'espère que certains d'entre vous, ou dans votre entourage, auront été séduit par notre dynamisme, et notre envie de faire partager notre passion. Et qu'ainsi étant devenu la leur, ils aient envie à leur tour de s'investir auprès de nous pour poursuivre la petite histoire de l'athlétisme à Cosne.

D. Longuet. Merci à Claude, qui nous a permis de nous redynamiser, et de nous remettre en question.

INFOS

Nous ne recevrons pas les athlètes Belges, c'est dommage, j'irai les accueillir et mangerai avec eux(pique-nique) afin que la section athlétisme soit représentée.

LE DICTON DU MOIS

Le décathlonien est le généraliste des spécialités. [Antoine Blondin]

VOS DIRIGEANTS

Président

Mr Claude NARTUS

Dom : 03 86 28 31 03 - Por : 06 14 51 85 51

claudenartus@orange.fr

Secrétaire

Mlle Marie Christine VENEAU

Dom : 03 86 28 25 17 - Por : 06 78 78 39 87

gaec.veneau@orange.fr

Trésorier

Mr Jean Pierre STEPHAN

Dom : 03 86 39 25 85 - Por : 06 08 60 46 26

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

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

(Le site est en travaux pour l'instant, si quelqu'un est intéressé pour le prendre en charge, il sera le bienvenu)

La lettre n°11 à la rentrée, profitez bien de vos vacances, n'oubliez pas de vous entretenir (physiquement) la reprise sera moins difficile.

En espérant que vous aurez apprécié ces 10 numéros, nous(David et Claude) avons pris du plaisir à vous écrire ces quelques lignes