



# LETTRE INFOS n° 12

Octobre 2009

## 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

## Dates à retenir

9 Octobre - Soirée de Cosne

Au programme 100m, 1 000m, Longueur, Poids

Concours début 19h, Courses 20h

18 Octobre - Tout Reims court (10, 21 km, Marathon) - Reims

## Les résultats du mois

LA RONDE des MARAIS

6 Septembre 2009 - Bourges

### 5 Km

Pascale CHUPIN	V2F	2 <sup>ème</sup>	26'45
----------------	-----	------------------	-------

### 15 km

Jérôme BENTEUR	SEM	11 <sup>ème</sup>	58'57
----------------	-----	-------------------	-------

Alain GENTY	V1M	14 <sup>ème</sup>	1h02'16
Didier MARTIN	V1M	47 <sup>ème</sup>	1h11'14
Jean Pierre CHUPIN	V2M	4 <sup>ème</sup>	1h07'06
Céline CORDELIER	SEF	5 <sup>ème</sup>	1h18'08
Martine GILLONNIER	V1F	8 <sup>ème</sup>	1h20'49
Corinne COLONEL	V1F	9 <sup>ème</sup>	1h24'48



## ½ Marathon – Lac des Settons

13 Septembre 2009

Jérôme BENTEUR	SEM	4 <sup>ème</sup>	1h26'17
Daniel PRIN	SEM	15 <sup>ème</sup>	1h52'05
Didier MARTIN	V1M	25 <sup>ème</sup>	1h48'06
Céline CORDELIER	SEF	2 <sup>ème</sup>	2h11'14
Martine GILLONNIER	V1F	4 <sup>ème</sup>	1h57'13
Corinne COLONEL	V1F	7 <sup>ème</sup>	2h04'36



La bonne ambiance



Les récompenses

## Ekiden - Decize

27 Septembre 2009

Pour la PREMIERE fois le CLUB est présent sur un Ekiden (Marathon-42,195 km par équipe)

Classement scratch 18<sup>ème</sup> en 3h26'25'' - 1<sup>o</sup> dans la catégorie mixte.

Etaient présents et dans l'ordre de leur participation:

Marie Ange LE FERON DE LONGCAMP les 5 km en 26'08

Jean Pierre CHUPIN les 10 km en 44'45

Pascale CHUPIN les 5 km en 27'01

Didier MARTIN les 10 km en 46'51

Aurore VERRIER les 5 km en 32'32

Bertrand DILLAR les 7,195 km en 29'18



AVANT



APRES

## Le mot du Président

C'est ma dernière lettre en tant que Président de la section. Je reste parmi vous, pas en tant qu'athlète (je ne veux pas vous faire de l'ombre), mais en tant que dirigeant. Je veux dire un GRAND MERCI à David qui en plus de sa fonction d'entraîneur a participé grandement à ces 12 LETTRES INFOS. Nous espérons que vous avez pris du plaisir à nous lire et que nous vous avons apporté quelques renseignements et informations utiles. Nous aurions aimé une plus grande interactivité entre vous et nous.

## Infos

En 2011 les Championnats de France de Cross auront lieu pour la première fois en Bourgogne et à Paray le Monial(71).

Le département de la NIEVRE est chargé de l'organisation, de la zone du départ. Le jour de l'épreuve, en principe vers la mi mars, nous aurons besoin d'une bonne trentaine de bénévoles. C'est une occasion de côtoyer de près les meilleurs athlètes Français, en espérant que parmi ceux-ci il y aura, quelques COSNOIS. Si vous êtes intéressés faites vous connaître assez rapidement - Claude Nartus

Une nouvelle épreuve, nous organiserons le SAMEDI 29 MAI 2010 les PREMIERES 6 HEURES de COSNE, ceci dans l'enceinte du stade. Nous aurons besoin de COUREURS et de BENEVOLES, pas pour les carrefours mais pour le pointage. Retenez déjà cette date. De plus amples renseignements ultérieurement.

## Infos administratives

Comme vous le savez le Vendredi 16 Octobre à 19h dans la salle de réunion du stade Raphael GIRAUX se tiendra l'Assemblée Générale de la section Athlétisme. Tous adhérents du club se doivent d'y assister, c'est le jour, des bilans (sportif et financier), des élections, des projets, vous pouvez vous y exprimer. Je vous rappelle que vous devrez élire un Président. Vous pouvez, cela serait intéressant que quelques uns(es), rejoignent les membres dirigeants. Certains parmi vous ont assisté à nos réunions mensuelles. Plus il y a d'idées plus il est facile de progresser et d'innover. Vous pouvez très bien être athlètes et entrer dans ce que l'on appelle le Bureau.

Le 17 octobre se tiendra à Varennes Vauzelles, l'Assemblée Générale du Comité Départemental. Tous les licenciés y sont conviés. Il y a 6 postes à pourvoir, si parmi vous certains sont intéressés faites vous connaître.

## Infos médicales

Vous pratiquez un sport qui est un des plus contrôlé au niveau de la lutte contre le dopage.

### Il faut savoir que TOUT le MONDE PEUT ETRE CONTROLE (Sexes ou Catégories)

Dés que vous participés à une épreuve inscrite dans un calendrier et qui comporte un classement vous pouvez être amenés à satisfaire à un contrôle. Comme vous n'avez rien à vous reprocher pas la peine de stresser. Il n'y a rien de douloureux, lisez quand même attentivement les quelques lignes qui suivent. Si vous avez des questions à me poser ne vous gênez pas j'essaierais d'y répondre - Claude Nartus - site de la F.F.A. rubrique Médicale - [www.athle.org](http://www.athle.org)

Tu peux être convoqué pour un contrôle anti-dopage....

#### **QUAND ?**

En compétition,  
A l'entraînement,  
Parfois à domicile.

#### **COMMENT ?**

Tu es informé du contrôle juste après ton épreuve, par un délégué fédéral .

Tu signes une convocation (une personne va alors te suivre partout jusqu'à ce que tu te présentes au contrôleur assermenté souvent un médecin).

#### **OU ?**

Tu dois alors te rendre immédiatement sur le lieu du contrôle qui est indiqué dans ta convocation.

Prends avec toi une pièce d'identité, ta licence FFA, ton sac et tes ordonnances si tu prends un traitement régulier ou ponctuel. Si tu as une AUT (autorisation pour usage thérapeutique) tu dois toujours en avoir une copie dans ton sac.

#### **AVEC QUI ?**

Une personne de ton choix peut t'accompagner.

Tout cas de refus ou de non présentation au contrôle est sanctionné comme un contrôle positif à une substance dite lourde comme les anabolisants.

**CONSEIL** : Evite d'aller aux toilettes entre la fin de ta compétition et ton arrivée au local de contrôle, sinon ton stage à cet endroit risque de s'éterniser quelque peu ....

Actuellement, la plupart des contrôles anti-dopage se fait essentiellement par prélèvement d'urines.

Le local où s'effectue le contrôle doit réglementairement comporter une salle d'attente, une salle d'examen et des toilettes privées. Ce n'est pas un lieu traversé par le public ! Ton identité va être vérifiée et tu vas être invité à boire de l'eau ou des sodas.

**ATTENTION** : Ne bois que dans des bouteilles CAPSULEES que tu ouvres toi-même. Personne ne doit boire dans ta bouteille!!! Garde la donc précieusement !

Dès que tu te sens prêt à émettre le précieux liquide, le contrôle peut commencer :

1ère étape : Recueil des urines

- Choisis un gobelet enfermé dans un sac plastique hermétique
- Vérifie que ce sachet est bien intact et ne laisse pas échapper d'air
- Déchire toi-même le sachet et récupère le gobelet

C'est toi qui manipules le gobelet !

Tu peux maintenant aller aux toilettes en compagnie du médecin ou de la personne assermentée qui vérifiera l'émission sans fraude de ton urine. La loi prévoit que la personne qui t'accompagne aux toilettes et visionne ton émission d'urine soit de même sexe que toi.

Ton gobelet doit contenir au moins 100 ml d'urines.

#### 2ème étape : Choix des packs numérotés

Choisis un pack scellé contenant deux boîtes (jaune et verte en France, bleu et rouge en compétition internationale) et vérifie qu'il n'ait pas déjà été ouvert.

Le numéro inscrit sur le pack, sur les boîtes et les flacons doit être identique.

Vérifie que ce numéro unique est inscrit sans erreur par le préleveur sur le procès verbal.

Ce numéro sera spécifique de ton prélèvement. Une étiquette comportant ce numéro avec un code barre sera d'ailleurs collée sur chaque feuillet du procès verbal.

Personne d'autre que toi ne dois manipuler ces flacons jusqu'à leur fermeture définitive.

#### 3ème étape : Transfert des urines dans les packs numérotés

Transvase toi-même ton urine du gobelet de recueil dans les deux flacons en verre en suivant les indications du préleveur.

Ferme les flacons avec les bouchons correspondants et assure-toi de l'étanchéité.

Insère les flacons dans les packs qui seront alors scellés.

Tu peux maintenant confier les packs scellés au préleveur.

Quand ces deux boîtes ou packs sont fermés hermétiquement et scellés, plus personne ne peut les ouvrir sans que l'effraction ne soit visible.

Le préleveur se charge de les faire acheminer au laboratoire de dépistage agréé dans des conditions de transport particulières et sécurisées.

Le préleveur procède alors et seulement à une première analyse de ton urine.

Il trempe une bandelette dans l'urine restant dans le premier gobelet de recueil. Cette analyse ne doit se faire :

- qu'**APRES** la fermeture définitive des boîtes et des packs,

- **SEULEMENT** sur l'urine restant dans le premier gobelet de recueil afin que la bandelette ne contamine pas ton urine. Le reste des urines est alors jeté.

#### 4ème étape : Rédaction du procès verbal

Sois **VIGILANT** car le contrôle n'est pas terminé !

Le préleveur finit en effet de remplir le procès verbal dont un exemplaire sera envoyé aux différentes instances sportives et administratives.

Le préleveur va alors te demander si tu as pris des médicaments récemment. Tu dois signaler tous les médicaments que tu as éventuellement pris les jours précédents et si possible montrer les **ORDONNANCES** médicales correspondantes.

Si tu prends des médicaments inscrits sur la liste des produits interdits mais autorisés avec une AUT (autorisation pour usage thérapeutique), tu dois montrer ton AUT au préleveur qui le consignera dans le procès verbal. Par exemple une justification thérapeutique pour prendre des médicaments contre l'**ASTHME** : seuls le Salbutamol (Ventoline), le Salmétérol (Sérvént), la Terbutaline (Bricanyl) et le Formotérol (Foradil) sont autorisés sous ces conditions).

**RAPPEL : L'AUT doit être préalablement envoyée et enregistrée par l'AFLD (Agence Française de Lutte contre le Dopage)**

Si tu as oublié tes ordonnances, signale de mémoire **TOUS LES MEDICAMENTS** que tu as pris récemment.

Enfin, le préleveur te demandera si tu as des remarques à faire sur le déroulement du contrôle.

C'est à ce moment que tu dois signaler **PAR ECRIT les ANOMALIES EVENTUELLES** de procédure que tu as pu constaté (tu écris dans un espace prévu à cet effet).

Le procès verbal est ensuite signé par le préleveur, le délégué fédéral s'il y a lieu, ton accompagnateur si tu en as désiré un et enfin par toi-même.

Ta signature ne doit pas déborder de la case qui t'est impartie pour respecter l'**ANONYMAT** de ton prélèvement quand il arrivera au laboratoire de dépistage. En effet le laboratoire de dépistage ne connaît pas l'identité du sportif qu'il est en train d'analyser.

#### AVANT DE PARTIR :

Relis l'intégralité du procès verbal de contrôle anti dopage

Demande le feuillet qui t'est destiné

Garde ce feuillet précieusement deux mois minimum.

Si ton contrôle est négatif, tu n'en recevras jamais de nouvelles...

Mars 2009

# Le mot d'un entraîneur

## LES COURSES D'ULTRA MYTHIQUES

**Le Marathon des Comrades :** déjà cela commence bien, comme son nom ne l'annonce pas, c'est un marathon de près de 90km (89 exactement). Une des courses les plus anciennes, puisqu'elle existe depuis 1921, reliant Pietermaritzburg à Durban (donc en Afrique du Sud).



Avec près de 15000 coureurs (et beaucoup moins de finisseurs) et une foule de spectateurs très impressionnante. Outre la difficulté liée à la chaleur, à la nécessité de pouvoir se qualifier (et s'inscrire dans les temps). Le sens de la course est alterné d'une année sur l'autre, et en partant de Durban, c'est beaucoup plus compliqué (1500m de dénivelé) ... Voici le lien vers le site officiel (en anglais) : <http://www.comrades.com/>

**Le Spartathlon :** Le Spartathlon historique est une course à pied qui a lieu en Septembre de chaque année en Grèce. Il est l'une des courses les plus difficiles en ultra, de part la distance, dans le monde, mais très couru en raison de son histoire unique.

Pendant vingt-quatre années consécutives, les athlètes du Spartathlon ont suivi l'itinéraire que John Foden et son équipe ont défini en 1982 qu'ils ont expérimenté dans la conduite d'Athènes à Sparte. Il est basé sur la description d'Hérodote de l'Athénien «Imerodromou» ou messenger qui est arrivé à Sparte le lendemain de son départ d'Athènes qui est l'un des événements historiques, le plus connu, de cette époque.

Il a donc été considéré comme la voie la plus proche historiquement de celle prise par Pheidippide.



En bref, le messenger de Miltiade a commencé d'Athènes sur la lera Odos anciennes, ou "voie sacrée", jusqu'à Elefsis. De là, il a suivi Skyronia Odos, une route militaire sur les pentes des montagnes Gerania, et a voyagé à travers Isthmia, Examilia et l'ancienne Corinth. Il a poursuivi en Ancient Némée, évitant ainsi les Epicratea d'Argos, car elle n'était pas en alliance avec Athènes, et il a poursuivi ses efforts dans les montagnes entre l'Argolide et Arcadia. Il gravit la montagne Parthenio (1200 mètres), où il rencontra le dieu Pan. En descendant la montagne, il a continué dans la direction d'Historique Tégée, l'un des endroits mentionnés par Hérodote dans son récit sur Pheidippide. Dès son arrivée à Sparte, il a terminé 1140 "stades", ce qui équivalait à 246 km. Bien entendu, il faut pouvoir se qualifier pour cette course, et ne pas être éliminé en cours de route (délai très durs à respecter).

Lien vers le site officiel : <http://www.spartathlon.gr/main.php>

Et la meilleure pour finir :

**La Badwater :** Reconnu mondialement comme «la plus dure du monde des courses à pied, un événement légendaire. Pour 135 miles (217 km) sans escale à partir de la Death Valley (débutant à 85 mètres au dessous du niveau de la mer dans le bassin de [Badwater](#)), et jusqu'au Mont des températures allant jusqu'à 130F (55C), elle est la plus exigeante et extrême course à pied offertes n'importe où sur la planète. Très peu de finisseurs et un record à près de 23h de course !!!

Site officiel (en anglais): <http://www.badwater.com/>

D. Longuet.

# Le dicton du mois

Le haut niveau? Un monde de rêveurs. Mais des gens qui vivent leur rêve. [Joël Bouzou]

## Vos dirigeants

### Président

Mr Claude NARTUS

Dom: 03 86 28 31 03

Por: 06 14 51 85 51

[claude.nartus@orange.fr](mailto:claude.nartus@orange.fr)

### Secrétaire

Mlle Marie Christine VENEAU

Dom: 03 86 28 25 17

Por: 06 78 78 39 87

[gaec.veneau@orange.fr](mailto:gaec.veneau@orange.fr)

### Trésorier

Mr Jean Pierre STEPHAN

Dom: 03 86 39 25 85

Por: 06 08 60 46 26



Dernière photo de groupe en Mars 2009, en espérant qu'à la prochaine lettre la page ne soit pas assez grande.