



# LETTRE INFOS N°7

## AVRIL 2009

### LES ENTRAÎNEMENTS

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

### PROCHAINES DATES A RETENIR

**2<sup>ème</sup> Soirée de Cosne le 10 Avril**  
**EA-PO - Vauzelles le 18 Avril**  
**15 km de Lindry le 19 Avril (Championnat de Bourgogne)**  
**10 km de Sermoise 26 Avril (Qualificatif)**

### LES RESULTATS DU MOIS

#### Challenge CAISSE d'EPARGNE de Cross - 2008/2009

Richard POULETEAU-RICHARD	12 <sup>ème</sup> EAM
Juliane GUILLEMAIN	12 <sup>ème</sup> POM
Cyril LAVEYSSIERE	15 <sup>ème</sup> POM
Valentin FONTYN	16 <sup>ème</sup> POM
<b>Manon JOURDE</b>	<b>1<sup>o</sup> BEF</b>
Léa DUCHATEL	8 <sup>ème</sup> BEF
Clément COURVOISIER	2 <sup>ème</sup> MIM
<b>Sandrine DELANNOY</b>	<b>1<sup>o</sup> SEF</b>
David LONGUET	6 <sup>ème</sup>

#### 1/2 Marathon de Vierzon - 7 Mars 2009

Jean Pierre CHUPIN	1h40'59''	30 <sup>ème</sup> V2M
Didier MARTIN	1h41'16''	78 <sup>ème</sup> V1M
Gilles PLANCON	1h43'40''	39 <sup>ème</sup> V2M
Tawfik MAACH	1h44'20''	68 <sup>ème</sup> SEM
Pascale CHUPIN	2h01'39''	9 <sup>ème</sup> V2F
Bernadette GODON	2h02'20''	10 <sup>ème</sup> V2F
Corinne COLONEL	2h02'20''	18 <sup>ème</sup> V1F



**Championnats de France de cross – Aix les Bains – 15 Mars 2009**

Betty REYES 169<sup>ème</sup>



**Tout Guérigny court – Guérigny – 29 Mars 2009**

Jérôme BENTEUR 16<sup>ème</sup> SEM

Céline CORDELIER 2<sup>ème</sup> SEF



**Marathon de Cheverny – 5 Avril 2009**

Eric BEAURENAUT 3h58'15'' 196<sup>ème</sup>



# LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

21-avr. Marie Ange LE FERON DE LONGCAMP

## LE MOT DU PRESIDENT

Vous n'êtes pas sans savoir que le 14 JUILLET prochain 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 biens venus. Si par la même occasion vous connaissez des motards, pas forcément des « GROS CUBES » nous les accueillerons avec le même plaisir.

Faites vous connaître le plus rapidement possible.

D'avance Merci

## LE MOT DES ENTRAINEURS

### LA SANTE

Concernant le Centre PASORI, vous avez la possibilité de vous y rendre, en prenant rendez-vous, sans passer par votre médecin traitant, c'est le centre qui s'occupe des papiers. Vous n'aurez besoin d'une ordonnance qu'en cas de soins suivis. Information du Dr Alain DEDISSE.

### LA TECHNIQUE

**Les courses « d'obstacles »** : on peut en distinguer deux sorte, d'une part les courses de haies, et d'autre part le steeple. On s'attardera dans cette chronique aux courses de haies.

On distingue différentes courses de haies : 50ou 60m haies (en salle ou jeunes catégories), 100m haies, 110m haies, 200m haies (minimes), 320m haies (cadets), 400m haies.

La hauteur des obstacles, et la distance les séparant, varie en fonction de la distance de course (sprint court ou long), de la catégorie d'âge et du sexe. Par contre ce qui est fixe, est la présence de dix haies (par couloir).Ainsi que vous pouvez le constater ci-dessous.

*Masculins* : Distance entre la ligne de départ, entre les haies, entre la dernière haie et la ligne d'arrivée 110m-13,72m 9,14m 14,02m, 400m-45,00m 35,00m 40,00m

*Femmes, Junior Femmes et Cadettes*

Distance entre la ligne de départ, entre les haies, entre la dernière haie et la ligne d'arrivée 100m-13,00m 8,50m 10,50m, 400m-45,00m 35,00m 40,00m

Les haies seront faites de métal ou de quelque autre matériau approprié avec la barre supérieure en bois ou en tout autre matériau approprié. Elles consisteront en deux bases et deux montants supportant un cadre rectangulaire renforcé par une ou plusieurs traverses, les montants étant fixés à l'extrémité de chaque base. La haie sera conçue de telle manière qu'il faudra exercer une poussée horizontale, correspondant à un poids d'au moins 3,6kg, appliquée au milieu du bord supérieur de la barre supérieure pour la renverser.

La haie pourra être de hauteur réglable pour chaque épreuve. Les contrepoids seront réglables de telle manière qu'à chaque hauteur il faudra, pour renverser la haie, exercer une poussée correspondant à un poids de 3,6kg au moins et de 4kg au plus.

## Dimensions

3. La hauteur des haies sera la suivante:

Distance Hommes Juniors Cadets Femmes/ Cadettes de la course Hommes Juniors

100mH/110mH 1,067m 0,990m 0,914m 0,840m 0,762m

400mH 0,914m 0,914m 0,840m 0,762m 0,762m

Note: Etant donné les différences de fabrication, les haies d'une hauteur de 1,000m sont également acceptées pour le 110 mètres Haies Juniors.

Pour tenir compte des différences de fabrication, on acceptera dans tous les cas une tolérance de 3mm au-dessus et au-dessous des hauteurs standard.

La largeur des haies sera comprise entre 1,18m et 1,20m. La longueur maximum de la base sera de 70cm. Le poids total de la haie ne devra pas être inférieur à 10kg.

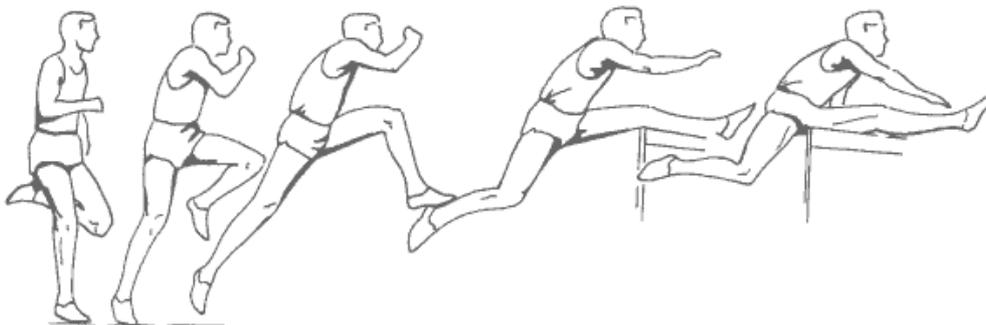
4. La hauteur de la barre supérieure sera de 7cm. L'épaisseur de cette barre sera entre 1cm et 2,5cm et les bords supérieurs devraient être arrondis. La barre devrait être fermement fixée à ses extrémités.

5. La barre supérieure devrait être peinte de bandes noires et blanches ou de n'importe quelles autres couleurs vives contrastées (et contrastant également avec l'environnement proche) de telle manière que les bandes les plus claires se trouvent à l'extrémité de chaque haie, et qu'elles mesurent au moins 22,5cm de largeur.

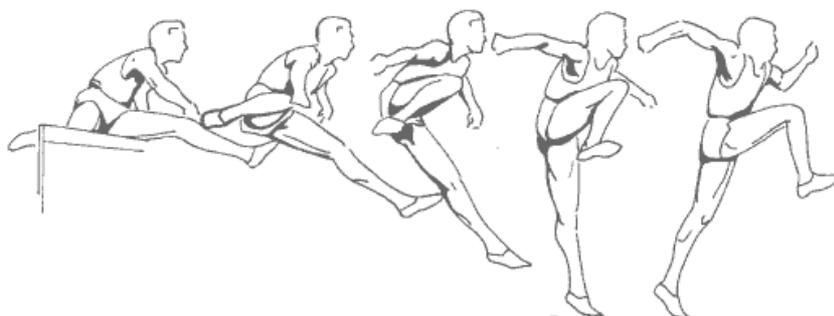
## REGLE 168 IAAF LES REGLES DES COMPETITIONS 2008

Au niveau technique de course, la course de haies demande 3 choses (principalement) :

- La première est de perdre le minimum de vitesse en les franchissant. *Pour cela il faut accroître sa vitesse horizontale à l'impulsion. Je réduis la dernière demi-foulée pour un passage rapide du bassin au-dessus de l'appui. Je mobilise rapidement la jambe libre fléchie et monte le genou. Je garde bassin et tronc « haut » à l'attaque. J'équilibre avec l'épaule opposée. Je maintiens le regard au loin. Je repousse le sol au maximum.*



- La deuxième est de se remettre le plus vite possible en action après le saut, et donc de maintenir une attitude de course en retrouvant rapidement les appuis après le franchissement. *Pour cela je rabats vivement la jambe d'attaque après la haie. J'ouvre la jambe d'impulsion en abduction rotation externe et ramène le genou haut. Je retrouve un appui dynamique pleine plante. Je résiste à l'écrasement en maintenant le bassin haut. J'engage immédiatement le second appui de reprise. Ainsi dès que la jambe libre est engagée au-dessus de l'obstacle, elle est violemment rabattue vers le sol de façon à ce que l'appui de reprise se pose activement sous le bassin. La tonicité du pied est impérative pour une reprise dynamique en plante. Non seulement il faut équilibrer dans un plan vertical (abaissement violent de la jambe d'attaque), mais également dans un plan horizontal, car le retour de la jambe d'impulsion va s'effectuer avec une forte composante de rotation dans un plan horizontal.*



- La troisième est de courir le plus vite possible entre deux haies.

Bien entendu il y a une différence entre une course de haies « hautes » et « basses », puisque le 100 ou 110m haies demande une fréquence entre deux haies avec 3 foulées (8 au départ), tandis que le 400m haies est un sprint long avec 13 à 17 foulées entre deux haies (20-25 au départ/1<sup>ère</sup> haie).

Et bien d'autres éléments sur lesquels nous pourrions revenir en comparant ces deux courses lors d'un prochain numéro de notre bulletin d'infos.

D. Longuet . Extraits de : IAAF règlements, Wikipedia, Entraînement sportif pour tous, Yann Thibaudier *Les haies hautes : avantages ou inconvénients pour l'apprentissage des haies basses.*

## **REFLEXIONS D'ATHLETE**

### **INFOS**

Le Mardi 19 Mai de 10 à 15 heures, s'il fait beau sinon ce sera le vendredi 12 Juin, nous organisons avec l'Ecole Paul BERT une animation. Le club a en charge 3 ateliers (Haies, Perche et Lancers de vortex) nous aurons 60 enfants à gérer. Il nous faudrait quelques adultes en plus des entraîneurs, pour assurer le bon déroulement de la journée. Si vous êtes disponibles manifestez vous rapidement.

D'avance Merci.

### **LE DICTON DU MOIS**

Deux choses comptent : gagner et s'amuser. Gagner sans s'amuser n'a aucun intérêt. (Roger Etcheto)

### **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 :

Adresse Email du club : [u-s-c-athletisme@wanadoo.fr](mailto:u-s-c-athletisme@wanadoo.fr)

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

## **LA LETTRE INFO N° 8 VERS LE 15 MAI**