

LETTRE INFOS N°8

MAI 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'entrainement sur route à partir de Cadets

Mr David LONGUET

PROCHAINES DATES A RETENIR.

- 10 Mai, ½ Marathon de Monetau (championnat Bourgogne).
- 19 Mai, Paul BERT.
- 29 Mai, Foulées de Nevers.
- 5 Juin, 3^{ème} soirée.

LES RESULTATS DU MOIS

Marathon – Cheverny – 5 Avril

Beaurenaut Eric SEM 3h58' 15



Soirée du 10 Avril à Cosne + Championnat de la Nièvre du 10 000 m

Nom-Prénom	Cat	100m	1 000m	Long.	Poids	Tria.	10 000
Courvoisier Thibaut	EAM		5'01''17	2m70	4m01	27pts	
Pouleaud-Richard Nicolas	EAM		5'17''65	2m30	4m38	25pts	
Cardot Nicolas	POM		6'05''36	2m00	3m44	15pts	
Fontyn Valentin	POM		4'18''02	3m00	5m18	44pts	
Guillemin Juliane	POM		3'56''66	3m30	5m56	55pts	
Laveyssiére Cyril	POM		4'01''29	3m42	5m25	53pts	
Jourde Manon	BEF		3'46''17	3m76	8m01	63pts	
Colonel Clément	BEM	17''69	4'16''13	2m96	5m00	23pts	
Courvoisier Clément	MIM	14''30	3'22''73	3m79			
Cordelier Céline	SEF						50'14''89
Benteur Jérôme	SEM						39'16''39
Dillar Bertrand	SEM						49'20''98
Maach Tawfik	SEM						43'07''89
Colonel Corinne	VEF						52'27''45
Chupin Jean Pierre	VEM						44'06''85
Formentin Laurent	VEM						42'57''57
Martin Didier	VEM						45'40''01

Sont CHAMPIONS DEPARTEMENTAUX
Corinne COLONEL et Jérôme BENTEUR

1/2 Marathon – Anecy – 19 Avril

Chupin Jean Pierre VEM 35^{ème} 1h38'53

Championnat Régional 15 km – Lindry – 19 Avril

Cordelier Céline	SEF	7 ^{ème}	1h21'26
Benteur Jérôme	SEM	19 ^{ème}	1h02'35
Maach Tawfik	SEM	33 ^{ème}	1h09'59
Prin Daniel	SEM	46 ^{ème}	1h12'38
Formentin Laurent	VEM1	23 ^{ème}	1h06'56
Plançon Gilles	VEM2	23 ^{ème}	1h14'26



Classement par équipe 7^{ème}

Championnat Départemental 10 km – Sermoise – 26 Avril

Delannoy Sandrine SEF 1° 40'16
Qualifiée pour les Championnats de France



LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

23-mai JEAN PIERRE	VENEAU
26-mai BERTILLE	ROBIN
29-mai PASCALE	CHUPIN
2-juin CLAUDE	NARTUS
10-juin SANDRINE	DELANNOY
15-juin VALENTIN	FONTYN

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

LA TECHNIQUE

Le Lancer du Disque.

Le lancer du disque était déjà pratiqué dans l'Antiquité. Les lanceurs étaient surnommés les discoboles. Le disque a une forme circulaire d'un diamètre de 22cm et d'un poids de 2kg chez les hommes et de 1 kg pour un diamètre inférieur chez les femmes. Le but est de le lancer le plus loin possible.

Le lancer du Disque est souvent considérée par les experts comme la plus difficile des 4 lancers.

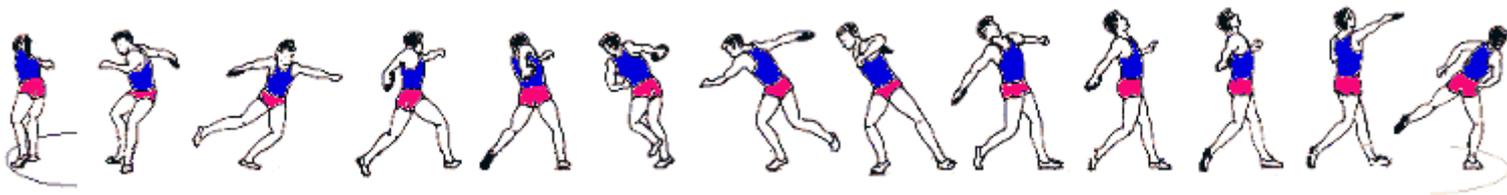
Pour le lancer, les athlètes se placent dans une zone circulaire de 2m50 de diamètre qu'ils ne doivent pas quitter avant que le disque ait touché le sol.

Ils commencent à balancer les bras et exécutent ensuite une rotation d'un tour et demi qu'on appelle une volte, et enfin lancent le disque avec un angle entre la trajectoire et le sol compris entre 40 et 60°. La distance entre le point de lancer (qui est au milieu de la zone) et le point où le disque atterri est mesurée.

Il faut tenir le disque de façon à ce que ce soient les phalanges qui le tiennent, et non les phalanges. La position d'un droitier est différente de celle d'un gaucher.

Pour un droitier, le disque doit être tenu avec la main droite et le pied gauche est en avant, et l'opposé pour un gaucher. Le lancer avec élan se fait en rotation. Le disque quitte la main dans le sens des aiguilles d'une montre pour un droitier, en le faisant rouler autour de l'index sans que les pieds dépassent la ligne (sinon l'essai est compté nul). Le lanceur doit être stable avant de sortir par l'arrière du cercle.

Une fois que cette technique de base (lancer sans élan) est acquise il sera possible de passer à *la technique des pivots* qui s'avère plus complexe, et que nous n'aborderons pas aujourd'hui.



Extraits de Wikipedia, Entraînement sportif pour tous, D. Poppe.

Technique : Le saut en Hauteur

Les compétiteurs doivent franchir une barre horizontale en sautant, l'athlète qui franchit la barre la plus haute remporte le concours.

Les concurrents ont le droit de prendre une course d'élan. La barre est montée par palier (de 5cm en 5cm au début, puis de 3cm en 3cm). Chaque concurrent ayant droit à 3 essais à chaque hauteur proposée. Il existe une part tactique, lorsqu'un sauteur a raté à son premier essai (ou ses deux premiers) à une hauteur déterminée, il a le droit de conserver ses deux essais (ou son dernier) à la hauteur suivante.

Le record du monde masculin est de J. Sotomayor en 1993 avec 2m45, et féminin par S. Kostadinova en 1987 à 2m09.

Il existe plusieurs techniques :

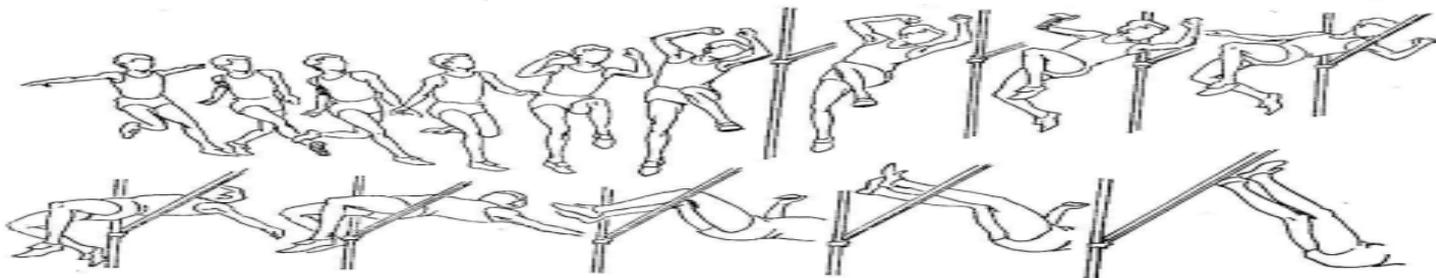
- *Ciseau* : l'athlète saute en élevant la première jambe, et quand il est passé, il élève l'autre en retombant.

- *Rouleau costal* : l'athlète attaque la barre de face et saute à l'horizontale, sur le côté, la jambe d'appel pliée, sous lui. Cette méthode limitante, diminuait le stress de la chute du sauteur à une époque où les fosses de réception étaient la plupart du temps, garnies de sable ;

- *Rouleau ventral* : l'athlète attaque l'obstacle latéralement en s'enroulant littéralement autour de la barre, à l'horizontale. Cette méthode nécessitait de grandes qualités de gymnaste. Le record avec cette technique est de 2m33.

- *Fosbury-flop* : Elle fut utilisée pour la première fois dans une compétition internationale lors des Jeux Olympiques de 1968 à Mexico par D. Fosbury. Elle consiste à arriver de dos à l'obstacle et à sauter, en levant les deux jambes en dernier au-dessus de la barre.

Il est primordial de connaître ses marques (départ), de maîtriser sa course d'élan, d'avoir une bonne détente verticale et une force explosive des jambes.



Extraits de : Wikipedia, Y. Del, Entraînement sportif pour tous.

REFLEXIONS D'ATHLETE

**4 Jeunes ont participé les 28 et 29 Avril à un stage Benjamins-Minimes organisé à Varennes Vauzelles.
Manon JOURDE, Juliette GRAILLOT, Clément COLONEL et Clément COURVOISIER**



Sur, c'est bien Manon

Ce stage était vraiment super !! Il m'a permis de progresser, de me corriger et de découvrir des activités différentes. J'ai bien aimé les haies, le saut en hauteur et les exercices d'appui très utiles. Le côté échange avec des jeunes d'autres clubs était aussi très intéressant et nous a permis de faire davantage connaissance.

Manon JOURDE

Ce stage m'a particulièrement plu, il m'a permis d'apprendre des choses nouvelles et d'améliorer mes placements et mes positions des jambes et des bras. J'ai bien aimé les travaux d'appuis, bon ça fait un peu mal aux mollets le lendemain mais ça fait bien travailler les muscles. Voilà pourquoi ce stage m'a bien plu alors venez tous la prochaine fois.

Clément COURVOISIER



Il saute en souplesse

Pour avoir passé la 2^{ème} journée avec eux, les jeunes ont été enchantés de leur stage. Ils ont appris de nouvelles techniques pour s'entraîner qu'ils comptent mettre au service de leurs petits camarades de club. Et que de telles journées consacrées à l'athlé sont à renouveler.

Claude NARTUS

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, des athlètes sont peut être également dispos ce jour là, ne vous gênez pas. D'avance Merci.

Pour les amateurs de lecture.

Dans le livre consacré à Colette BESSON « La Flamme Eternelle » (Championne Olympique du 400m à Mexico le 16 Octobre 1968) d'Alain BILLOUIN et Jean Paul NOGUES (son mari) paru aux éditions Jacob-Duvernet, page 105 : 'C'est en arrivant à Cosne-Cours-sur-Loire pour disputer un cross que Colette a appris la bien triste nouvelle....' (décès de Lillian Board), en 1970.

Demande de jumelage. Le club d'athlétisme de Herentals(Belgique) voudrait faire un jumelage avec le club de Cosne. Ils seront à Cosne du 27 au 30 Juillet, ils aimeraient faire un « training ». Ils recherchent des logements et repas pour le 27 au soir.

Records Départementaux – Salle – Toujours détenus par des Cosnois

JUN	MAS	60m	7"18	Bruno GOURDIN	71	29/01/89
JUN	MAS	50 m	5"8	Bruno GOURDIN	71	05/02/89
JUN	MAS	50 m Haies(1,06)	7"1	Antoine BOISTARD	72	14/01/90
BEN	MAS	Poids (3kg)	12m79	François JOUQUAN	87	19/02/00

Records Départementaux – Plein Air – Toujours détenus par des Cosnois

CAD	MAS	Longueur	6m78	Jean REMY	68	21/06/64
JUN	FEM	100m	11"9	Liliane LEGER	46	28/06/64
JUN	MAS	2 000m	5'36"6	Alain VERDET	47	23/10/66
SEN	MAS	10 000m	30'45"8	Patrick CHAPUT	68	12/09/84
CAD	MAS	100m	10"8	Bruno GOURDIN	71	22/05/88
ESP	MAS	110m Haies(106)	14"98	(-1,0) Antoine BOISTARD (J)	73	08/07/90
JUN	MAS	110m Haies(106)	14"98	(-1,0) Antoine BOISTARD	73	08/07/90
BEN	MAS	Poids (3kg)	13m74	François JOUQUAN	87	29/04/00
BEN	MAS	100m	12"87	(-2,1) Aurélien TALBOT	89	02/06/02
BEN	MAS	50 m	6"75	(+0,4) Aurélien TALBOT	89	28/10/02

Records Départementaux – Route – Toujours détenus par des Cosnois

JUN	MAS	25 km	1h33'39	Jérôme PLUVION	70	25/03/89
SEN	MAS	100 km	6h46'16	Denis GACK	59	22/10/89

LE DICTON DU MOIS

La victoire va à celui qui prend le plus de risques [**Jean-Claude Killy**]

VOS DIRIGEANTS

Président

Mr Claude NARTUS

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

claude.nartus@orange.fr

Secrétaire

Mlle Marie Christine VENEAU

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

gaec.venueau@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 info n° 9 vers le 15 Juin