



INFOS STADE



JANVIER 97



EDITORIAL

Infos Stade ...
Troisième numéro!

Nous nous félicitons de l'enthousiasme qu'il génère aux dires des échos. Ce journal d'information sur la vie de notre section a su trouver, malgré la morosité ambiante, sa voie. Sûrement celle de la liberté et de l'enthousiasme. Le goût d'entreprendre, de construire nous est familier maintenant à la Commission Communication. Nous voulons aller un peu plus loin, c'est la raison pour laquelle nous sommes toujours demandeurs et plus que jamais, ouverts à vos réflexions. 1997, une nouvelle année, construisons ensemble notre espace de convivialité, tel est le dessein de la Commission.

Infos Stade.

ANIMATION

Le 11 Janvier s'est déroulée une soirée Karaoké. L'information, largement publiée, n'a pas rameuté les foules. L'esprit associatif dans lequel nous exerçons, n'est pas complètement compris de tous. La Section Athlétisme doit devenir le théâtre d'un grand rassemblement fraternel et populaire. La vie de plus en plus oppressante, individualise les rapports. Saisissons les quelques rendez-vous que l'équipe Animation nous propose pour nous retrouver autour du verre de l'amitié. Ceci dit, l'Ame du Club était bien représentée et nous avons pu admirer de nouveaux talents de la chanson française.

A suivre ...

Christophe DELIX



UN CHAMPION...

Mohamed Ezzher, notre porte drapeau à damiers depuis de nombreuses années maintenant est à l'affiche du troisième numéro d'Infos Stade. Un début de saison époustouflant pour Mohamed, 17ème au Cross de l'Acier dans un contexte très relevé, 5ème à Gujan Mestras, lui offrant une nouvelle sélection en équipe de France. Mohamed assure à Charleroy en terminant 19ème des Championnats d'Europe 1996. Une performance de très haut niveau s'ajoutant entre autres à son titre de Champion de France acquis l'été passé sur 5000 mètres. Infos Stade a tenu à souhaiter une bonne et heureuse année 1997 à notre leader ainsi qu'à toute sa famille. Bravo Mohamed.

Christophe DELIX.

DIETETIQUE

Dans ce 3ème numéro, nous allons ouvrir un grand dossier.

La diététique du sportif

L'hydratation sera le 1er volet en continuité du 1er infos stade où nous conseillons aux athlètes d'avoir toujours une bouteille d'eau dans leur sac.

L'eau est essentielle pour la santé, elle requiert autant d'attention que l'absorption de tout autre nutriment.

Un rappel :

- Toutes les cellules du corps contiennent de l'eau ce qui représente environ 60 % du poids du corps.
- Elle transporte également les nutriments à travers les tissus en maintenant le volume de sang adéquat.
- L'eau est nécessaire pour le système de refroidissement du corps.

Malheureusement, c'est une erreur répandue de considérer la soif comme un signal pour boire.

La sensation de la soif est uniquement un dispositif de sécurité qui nous protège d'une sérieuse déshydratation. Il est impératif de boire avant de ressentir cette sensation de soif.

Ce qu'un athlète doit retenir :

- Lorsque le bilan hydrique est négatif (différence entre les entrées et les sorties) il y a risque de déshydratation. Ceci peut entraîner une diminution de l'aptitude à l'effort et donc diminution des performances.
- Pour une connaissance de ses propres besoins en période d'entraînement, une pesée, avant et après l'effort donné, est un bon indicateur.

Quand vos besoins sont définis, il est préférable de constituer un "stock d'eau" nécessaire à la réalisation de la séance (prises fractionnées durant les 2 heures précédentes avec arrêt total 1/2 heure avant) (1/4 de litre toutes les 15 minutes).

Nécessité de boire pendant l'effort (si celui-ci est de longue durée, il faut boire souvent et par petites quantités).

Penser à boire tout de suite après l'entraînement, ne pas attendre le repas suivant pour le faire. Certains auteurs pensent même que certains accidents (claquages, crampes, tendinites) sont favorisés par un apport de boisson insuffisant.

La ration de récupération-postcompétition: immédiatement après l'épreuve, boire une eau fortement minéralisée style Périer, Vichy, Badoit, etc...

Le volume de liquide total ingéré entre la fin de la compétition et le coucher doit être de 1,5 litre pour compenser les pertes hydriques dues à la compétition et à l'entraînement.

- La boisson la plus efficace reste l'eau pure. Il est préférable d'ingérer la boisson à température ambiante (jamais glacée).

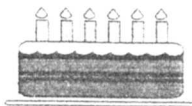
- Ouvrages de support :

Manuel de l'éducateur sportif et entraîneur fédéral.

Armelle LANGLET.

BON ANNIVERSAIRE

Alain CADAUGADE -Cyril VIDAL-Esther MONFORT-Marion DAULOUEY-Céline MOLENA-Laurent LAMARQUE-Caroline TOTI-Michel BENNE-Marion PLANTIVEAU- Sonia SALIGNERE-Inès GADDOUMI.....



Journal réalisé par:

-Cristophe DELIX J. Pierre GARNUNG
-Armelle LANGLET

SANTE

Le claquage

Il correspond à la déchirure de quelques fibres musculaires et donne une sensation de coup de couteau lors d'un changement de rythme ou à l'occasion d'un démarrage. Conséquence: un arrêt immédiat de l'effort, et l'impossibilité de marcher. Le gonflement du muscle est souvent important. De plus, des ecchymoses apparaissent, avec un oedème de la cheville.

La fois suivante, nous parlerons de la déchirure.

J.Pierre GARNUNG.

RESULTATS SALLE**Vétérans 1ère matinée 7/12/96**

60m: Philippe MAURICI 8"3
Pierre DARROT 9"3
1500m: Michel BENNE 4' 42
Poids: 5kgs Michel BERNADET 8m88
4kgs Pierre DARROT 10m19
1000m: J. Marie GUERE 3' 12" 1

Championnats de Gironde C.J.E.S.**Bordeaux Stadium**

200m JF: Chantal NARBAIS 29" 10
Hauteur: Chantal NARBAIS 1m40
Triple: Chantal NARBAIS 10m20
200m JM: Mickael FORESTIER 25"82
200m SM: Franck LUSSIN 24" 44
Qualifiés aux Inter-Régionaux du 11/01
400m: Stéphanie BARBIER
60m: Vanina SAINT MARTIN
60m: Stéphanie BARBIER
3000m: Yoann PEYTUREAU
Hauteur: Laurent MORESCHI

RESULTATS CROSS**- Mérignac le 15/12/96**

Poussins 38ème Laurent LAMARQUE
Benjamins 23ème Mickael SIADOUS
Minimes 12ème Delphine LAMARQUE
Cadets 10ème Robert REAY-JONES
Juniors 6ème Céline CHASSAGNEUX
Séniors 16ème Yoann PEYTUREAU-42ème
Christophe DELIX-66ème Paul MEURICE-69ème Philippe
SABY-74ème Philippe BENARD-100ème Bertrand SERIN-
124ème Eric NOGUES

Vétérans 1 13ème William LAMAGNERE-17ème Alain
SOULACROIX

Vétérans 2 2ème Michel BENNE

Cross court 1ère Caroline TOTI-2ème Laurence
MONTANE-3ème Astride DE SAN ALCADIO

- Cissac le 15/12/96

Vétérans 3ème Hubert BLANCHEMIN-14ème Roland
LAVAUD-16ème Alain CADAUGADE-24ème Alain NUEZ

Poussines 9ème Emilie LAVAUD

- Brestle 22/12/96

Poussines 1ère Alice MONFORT
4ème Esther MONFORT

TOUTES NOS EXCUSES

à: Armelle LANGLET pour avoir oublié sa 9ème place au cross de Gujan Mestras.

J.Pierre GARNUNG.

HISTORIQUE DU MOUVEMENT VETERAN

L'air surpris d'un officiel, au pied du podium, au dernier cross du Sud Ouest à Gujan Mestras, à l'appel des vétérans 3 et 4 vainqueurs dans leur catégorie respective, m'a incité à rappeler aux "jeunes" vétérans et aux autres que l'existence de la catégorie "vétérans" en athlétisme, pour jeune qu'elle puisse paraître dans les annales de la F.F.A. n'en existe pas moins officiellement depuis une vingtaine d'années. Dans une première partie nous verrons comment est né le mouvement vétéran dans le monde, puis nous évoquerons dans un prochain article la reconnaissance de la catégorie "vétéran" en France.

L'histoire du mouvement est relativement récente. On en trouve les premières manifestations en République Fédérale d'Allemagne (R.F.A) en 1948. Sous l'impulsion du docteur VAN AAKEN, des courses "vétérans" sont organisées. Les compétitions n'ont alors rien d'officiel et il n'existe qu'une catégorie en vétéran: les 40 ans et plus.

En 1964, Meirad NAGELE, alors âgé de 40 ans, a des problèmes de poids, ce qui n'a rien d'original au pays de la bière et de la choucroute. Sur les conseils du Docteur VAN AAKEN il se met à courir 10 à 12 kms par jour. Le résultat est bénéfique. Il s'intéresse alors à l'association dite "Communauté d'intérêt des coureurs âgés, de longues distances". En 1970, il crée la revue "condition" qui est distribuée dans plus de 30 Pays.

Sous l'impulsion de son président Arthur LAMBERT (RFA), l'association devient internationale en 1966. Son objectif, c'est un rassemblement européen et mondial vétéran sur route (10, 25 kms et marathon). Les premières compétitions internationales débutent en 1968 aux Pays Bas, 4 français y participent.

En ce qui concerne la piste, un embryon d'association est constitué en 1975 à Toronto (Canada) à l'occasion des premiers jeux mondiaux vétérans auxquels 6 français participent.

La "World Association of vétéran Athlètes" (W.A.V.A.) voit le jour à

Goteborg (Suède), en 1977, quand la Suède organise les 2^o jeux mondiaux en y intégrant le cross country et le marathon. Les jeux mondiaux ont lieu tous les 2 ans. A noter que dans la composition du bureau de l'association aucun nom français ne figure.

A la même époque apparaît "l'European Athletic Association" (E.V.A.A.) qui organise les jeux européens sur piste les années paires. Le président du bureau est un italien: Césare BECCALLI. Le secrétaire général est un français: Robert WURCH et un des commissaires aux comptes Germaine GABUTTI.

En France, il faudra attendre 1976 pour que la F.F.A accepte le principe d'une rencontre avec les représentants des différents groupes informels de vétérans existant déjà sur le territoire national. Ce sera l'objet d'un prochain article.

Jean Marie DOIREAU

CHAMPIONNATS DE GIRONDE A LEOGNAN

Vétérans: 9ème Hubert BLANCHEMIN-21ème Michel BENNE-36ème Alain SOULACROIX-47ème J.Marie DUBOUILH-50ème Roland LAVAUD-56ème William LAMAGNERE-124ème Daniel MAILLE-135ème Alain CADAUGADE-145ème Gilbert BENEJAT-154ème Alain NUEZ-155ème J.Pierre GARNUNG-166ème Serge BLASCO-177ème René DUBOIS-241ème Michel BERNADET.

CAB: 5ème et 23ème par équipe- 2 Equipes qualifiées pour les championnats d'Aquitaine.

Benjamines: 18ème Camille JOANDET qualifiée-60ème Alexia SOULACROIX qualifiée-77ème Cécile SALLEFRANQUE.

Benjamins: 33ème Mickael SIADOUS qualifié.

Cadets: 10ème Robert REAY JONES qualifié.

Juniors F: 9ème Céline CHASSAGNEUX qualifiée.

Cadettes: 22ème Sonia SALIGNERE qualifiée.

Séniors F: 29ème Caroline TOTI -33ème Anne SUIRE -44ème Laurence MONTANE -45ème Astride DE SAN ALCADIO -57ème Josiane PERIER -60ème Christine MILICE -76ème Caroline JOANDET.

CAB: 8ème par équipe-1Equipe qualifiée pour les championnats d'Aquitaine.

Espoir F: 4ème Caroline TOTI.

Séniors M: 4ème David DUPUY-8ème Yoann PEYTUREAU-22ème Ludovic GAULENE-37ème Michel DUPHIL-38ème Christophe DELIX-58ème Philippe SABY-176ème Eric NOGUES.

Espoir H: 1er et champion de Gironde Yoann PEYTUREAU.

CAB: 2ème par équipe-1 équipe qualifiée pour les championnats d'Aquitaine.

J.Pierre GARNUNG

EN BREF

⇒ La Foulée Béglaise est prévue le 27 Avril 1997. Gilbert BENEJAT et Roland LAVAUD sont à votre disposition pour tout renseignement et ont certainement une mission à vous confier pour le bon déroulement de cette manifestation.

⇒ Les nouveaux maillots sont arrivés. Ils seront à votre disposition auprès de Madame Clavier. Il en coûtera 100f à chaque demandeur.



COMPETITIONS A VENIR

- ⇒ Championnat d'Aquitaine de Cross le 2 Février à Oloron pour les qualifiés et les supporters.
- ⇒ Cross d'Ares le 9 Février ouvert à tous.
- ⇒ Championnat interrégional de cross le 16 Février à Mont de marsan pour les qualifiés des régionaux.
- ⇒ Journée porte ouverte au stadium de Bordeaux Lac à partir de 14h. pour les BM/BF le 15 Février.

J.Pierre GARNUNG

UNE ATHLETE AU COEUR DU PELOTON

On m'avait vaguement prévenue qu'il y avait une longue côte sur le parcours de Léognan, mais lorsque j'entrepris la reconnaissance du parcours le jour des championnats de Gironde, je me rendis compte très rapidement que ce n'était pas une simple côte, mais surtout une très longue côte qui, pour moi, n'allait pas faciliter la course. J'essayais donc de me convaincre que ce n'était pas un parcours difficile et que je ferais de toute façon de mon mieux, d'autant plus que c'était mon premier cross parmi les séniors. Le starter donna enfin le coup de feu de départ et nous voilà parties, nous, équipe féminine du CABéglais. C'est alors que les coups de coudes commencèrent : il fallait dès le début essayer de bien se placer tout en faisant le moins de chemin possible afin de s'économiser pour le reste de la course. La petite et la moyenne boucle passèrent sans trop de difficulté grâce aux encouragements de nos supporters et de l'entraîneur qui, bien sûr, nous donnait des conseils pour attaquer la grande boucle. La plus dure ! Il a donc fallu se motiver, se dire que c'était presque fini et qu'une côte (même très dure) n'allait pas nous arrêter dans notre lancée. Alors on monta, monta, toujours portées par nos supporters (mais avec un peu plus de difficultés), puis on vit enfin apparaître la descente que toutes les coureuses attendaient et qui allait nous relancer pour les derniers 300 mètres. C'était donc maintenant qu'il fallait puiser nos réserves d'énergie pour finir la course en beauté et montrer, à ceux qui ne nous connaissaient pas très bien, de quoi on était vraiment capable.

Caroline TOTI