

# Infos Stade

Le journal de la section

**Spécial Juin - 1999 - 3ème année N° 24**



UN CLUB OÙ IL FAIT BON VIVRE

## SOMMAIRE

- Page 1 Bonnes Vacances.
- Page 2 Les brèves. Bide flop.  
Tip top.
- Page 3 Chiffre du mois.
- Page 4-5 Divertissement.  
Mots croisés.
- Page 6 Suite. Rébus.
- Page 7 Les interclubs.
- Page 8 Les gens d'ici.
- Page 9 à 12 Résultats piste.
- Page 13 à 14 Résultats Route.



Profitez pleinement de cet été  
Bonnes vacances et à bientôt.....

Merci à nos partenaires



Carrefour   
Bordeaux - Bègles



## Les Brèves

Afin d'égayer vos longues soirées d'été (le soir allongé sur le canapé, les doigts de pied en éventail au coin d'un bon feu de bois.....euh autant pour moi ça c'est

### LE TIP.TOP



L'été approche et comme tout le monde vous souhaitez arborer une silhouette svelte digne de ce nom. Voici mon programme :

1. Contrôlez votre alimentation :
  - manger de manière dégressive (beaucoup le matin)
  - mangez de tout, en petites quantités.
  - évitez si possible graisse et sucre
2. Buvez beaucoup (entre 2 et 5 litres par jour)
3. Maintenez une activité physique régulière....

### LE BIDE FLOP



Voici un autre programme

Ô combien différent:

1. Contrôlez votre alimentation :
  - sautez des repas (si possible le matin, de cette manière vous resterez plus longtemps au lit).
  - privez-vous de choses essentielles !
2. Ne buvez pas. L'eau a tendance à donner un effet ballonnant. De plus le corps étant essentiellement composé d'eau, vous l'asséchez en ne buvant pas (et vous maigrissez).
3. Faites entre 10 et 15 fois du sport par semaine.

Texte et "Paroles"  
Mathias LOUIS et Jean Pierre  
GARNUNG  
Mise en page  
Jean Pierre GARNUNG  
Directeur de la Publication



Le Petit Basque s.a.  
Parc d'activités La Prade  
33650 St. MATHIAS D'EYRANS  
Tél. 05 57 97 02 60  
Fax 05 57 97 02 61



## ■ *Le chiffre du mois spécial été*



Certains conseils sont à éviter. Faites appel à votre sens inné de la logique et du bon sens afin de savoir lesquels.

**3**

En litres le volume d'eau à boire par jour.

**3**

En mois la durée de l'été (du 21 juin au 21 septembre).

**3**



Le nombre d'heures idéal pour bronzer (si possible rester en plein soleil, sans protection aucune-crème-casquette, préservatifs, de 13 à 16 h.....)

**3**



Le nombre de kilos que vous pouvez perdre en 3 jours en ne mangeant que 3 fois en suivant un régime précis.

**3**

Le nombre de kilos que vous reprendrez en 3 jours si vous suivez précisément un programme amincissant.

**3**

Le nombre de séances à maintenir même en "coupant" (réduire cependant le kilométrage.....).

# Divertissement

Voici une série de jeux qui vous permettra de vous divertir cet été.....

NDLR : Le QI de certains athlètes ne dépassant pas leur âge mental (c'est mon cas je vous rassure) chaque jeu proposera différents niveaux de difficultés. A vous de choisir le votre.

## Les Mots Croisés

### Niveau 1

	1	2	3
1			
2			
3			

#### Horizontalement

1-initiales du C A Béglais

#### Verticalement

2-initiales du C A Béglais

### Niveau 2

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					

#### Horizontalement

1. Nom d'un athlète du CAB dont le père est vice président du club....
2. Moyen pas toujours légal d'obtenir quelque chose (je vous rappelle qu'il n'y a que 4 cases pour le mot. Il est donc inutile d'insérer un mot de 8 lettres.... 1 lettre par case...
3. Symbole chimique du tellure (ah ça se complique... on rigole moins.....).

#### Verticalement

1. Contraire de doux.....
2. ....et costume
3. Emblème de la royauté en France.  
Indique la liaison entre 2 mots.



### Niveau 3

*Avertissement* : Voici donc le niveau de jeu le plus élevé....

Pas sérieux s'abstenir.

Certaines définitions peuvent correspondre à des jeux de mots.....

A vous de voir lesquelles (je vous rappelle que vous avez 3 mois pour trouver les solutions.....). Alors prenez votre temps.

#### Verticalement

- 1- (Commençons très simple...).  
C'est le nom de jeune fille de ma future épouse....(Ne vous trompez pas dans l'orthographe du nom! Vous vous exposerez aux représailles du frère, également athlète du CAB....).
- 2- (Complicons les choses un peu!).  
Personnage bouffon de la comédie italienne-Film de Mathieu Kassovitch sans le H.
- 3- Fit avancer un bateau-Ce qui constitue l'individualité.
- 4- Interjection marquant la surprise-On peut l'être de joie (pour certains athlètes du CAB il semble que l'absorption abusive de boissons alcoolisées les rendent dans cet état)-  
Marque italienne d'automobiles (évittez si possible d'écrire Ferrari, ou Lamborghini, il n'y a que 4 cases!).
- 5- Poisson....-Moitié d'une impératrice.....
- 6- Chose que l'on apprécie peu de payer-  
...ira tous au paradis!-Poil garnissant le bord des paupières-Note de musique.
- 7- Cordage destiné à consolider un mât-  
Etre dans le vent.
- 8- Décorés (pour des livres)-Pharaon d'Egypte.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

#### Horizontalement

- 1- Se dit d'un emprunt.
- 2- Nom d'un athlète du CAB.
- 3- Forme juridique d'une entreprise- Initiales du plus grand du monde.
- 4- Temps que met la terre pour faire sa révolution autour du soleil.
- 4- Se dit de groupes de cellules endocrines disséminés dans le pancréas et sécrétant l'insuline (De Langerhans).
- 5- Dans la pensée orientale extinction de la douleur. (Je vous aide un peu puisque je vous sens stressé par la difficulté : c'est également le nom d'un groupe de rock dont le chanteur s'est suicidé en 94).
- 6- Abréviation de Acide Rubo Nucléique-Colère sans E.
- 7- Morceau de métal.
- 8- Agence américaine spécialisée dans la surveillance du territoire-Ancienne Thaïlande
- 9- Moitié du cri de l'âne-Peut-être DEFERRE ?
- 10- Boisson commandée par bon nombre d'athlètes du CAB lors de leurs soirées nocturnes.
- 11- Abréviation d'option d'achat-C'est le prénom sans E de la fille de la famille TAMBUL....
- 12- Service religieux....-Mesure de l'âge.



## Les Suites

A : 1 - 2 - 3 ?

B : 2 - 4 - 6 ?

C : 115 - 102 - 89 - 76 - 63 ?

D : 13 - 15 - 19 - 25 - 33 ?

E : 8 - 11 - 20 - 23 - 32 ?



1 : A - B - C - D ?

2 : Y - T - O - J ?

3 : C - E - H - L Q ?

4 : ? C - F - J - L - O - S - U - X

5 : A - I - P - V - A - E ? ?

## Les Rébus

(A ne pas confondre avec rebut.....)

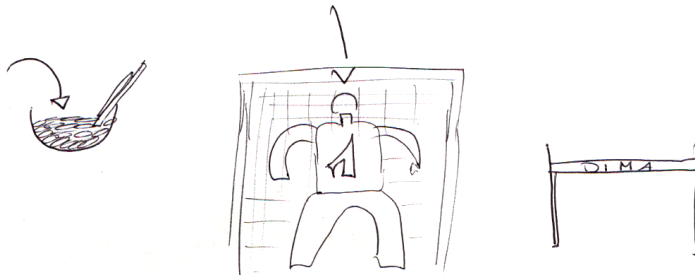
1- Nom d'un athlète du C.A.B ?

d' O S X

2- Nom et prénom d'un dirigeant du C.A.B



3- Action que l'on pratique souvent au C.A.B.



**NOTA:** Les réponses des mots croisés, suite et rébus vous seront données dans notre prochain numéro à la rentrée.



## Les Interclubs.....et puis.....

Ils sont là et encore là.....

Oui les vétérans sont toujours là. Au premier tour des interclubs, sur 24 équipiers masculins, on en comptait 11 et chez les féminines 5 sur 16, au 2ème tour 9 hommes sur 22 et chez les féminines 5, mais sur 14. Mohamed Ezzher nous a donné une aide précieuse et appréciée aux 2 tours. Lui ne sera vétéran il est vrai que le 1er novembre prochain, du moins administrativement bien sur, il est en fait, nul ne l'ignore, beaucoup plus jeune.

Quand on sait que dans les 2 équipes présentes, il y avait en outre 3 espoirs, 4 juniors, 1 cadet, on apprécie le mérite des entraîneurs à former des équipes et à faire participer des athlètes dans des rôles inattendus. Il faut réellement en appeler à la solidarité.

Faute de pouvoir briller dans cette compétition, je le maintiens, on se doit d'y participer. L'an prochain dès les dates connues, nous motiverons tous les effectifs pour participer à cette épreuve. Songez qu'au premier tour à Talence, il y avait 50 cabistes sur le terrain, athlètes, entraîneurs, juges. Ce sont là des occasions trop rares pour être négligées. L'esprit individualiste que l'on attribue à tort à notre discipline est alors sans conteste un plaisir collectif inestimable qui favorise le climat amical de notre section.

Les mois de juillet et d'août qui approchent vont mettre nos activités au ralenti; la plupart d'entre vous vont s'octroyer quelques jours de détente que je souhaite parfaitement profitable. Nous ne perdrons cependant pas de vue l'objectif des Championnats de France des 10kms et de semi dès la fin août. Début septembre nous essaierons de nous réunir pour envisager le programme de nos activités de l'an 2000 au cours d'une réunion aussi conviviale que le fût la "grillade"; nous réfléchirons alors déjà au renouvellement du tiers sortant que nous devons réaliser lors de l'assemblée générale qui devrait se réunir dès les premiers jours de novembre. Est il besoin de rappeler que nôtre saison se termine le 31 octobre.

Pour ceux qui souhaiteraient s'investir dans la gestion de la section, je rappelle la composition du tiers à renouveler, éventuellement rééligible. Il avait été tiré au sort lors de la réunion du bureau du 01/12/98.

Jack Arnault

Daniel Sellier

Joël Fresquet

Maurice Fabre

BONNES VACANCES, mais GARDEZ la FORME.....!!!!

Maurice FABRE

## Les Gens d'ici.....

Nos activités sont tellement variées et l'éventail d'âge de nos athlètes est si étendu qu'il est possible que tout le monde ne se connaisse pas.

Je pense que ceux qui ne fréquentent pas les bois de Mandavit de très bonne heure, les berges de l'Eau Bourde, les bois de Canéjan, les hauts sommets Pyrénéens durant les mois de Juillet et d' Août ont des excuses de ne pas connaître Jean Marie DOIREAU.

*La médaille d'argent du C.A.Béglais vient de lui être décernée lors de l'assemblée générale du Club, sur propositions de notre section pour les motifs suivants.*

*Il adhère à la section le 01/09/1984. Avec le maillot à damiers il participe de 1985 à 1988 à 3 régionaux de cross et 2 interrégionaux. Sur 25km il se qualifie pour le Championnat de France à Dax et se qualifie 1er V3 à Daglan. Champion d'Aquitaine V3 en 1991 et 1er V3 au marathon du Pays Basque en 1992. En intermède il alterne quelques 50km et des 6h à Daglan et à Biscarosse. Mais sa spécialité est surtout le 100km; il a participé à 20 de ces épreuves et je crois n'a jamais abandonné. En 1984 la même année, il participe à la course de Condom, 3ème V2 et au 1er Championnat de France à MIGENE 20ème V2. En 1985 il est 3ème V2 au Championnat de France à CONDOM. Pour notre section il n'a pas été qu'un bon athlète. Il a été membre du bureau et a participé à l'élaboration du règlement intérieur de la section. Il est toujours responsable du secrétariat du CROSS du C.A.Béglais et de la Ville de Bègles. Il assure la responsabilité des arrivées de la "Foulée".*

*C'est un grand serviteur de l'athlétisme et plus particulièrement de la section. Cette distinction trouvera une bonne place parmi la Légion d'Honneur dont il est chevalier, la médaille militaire, l'ordre national du mérite dont il est officier, la croix de guerre des théâtres d'opérations extérieures, de la croix du combattant volontaire, de la médaille d'honneur de la jeunesse et des sports.*

Maurice FABRE

Un oubli a été fait dans les anniversaires du mois de Juin.  
Celui de Xavier DIEZ  
Avec toutes nos excuses Xavier.

### ANNIVERSAIRES - JUILLET

\*\*\*\*\*

**DENIS Aurélie, SAINT MARTIN  
Vanina, COULON Dorian, LACOSTE  
Laurent, ARNAULT Jack, CHABAT  
Benoît, GUILLENTEGUY Patxi,  
PERIER Josiane, SOLEIL Virginie,  
LAPIER Ophélie, DONZEL Morgane,  
KERFASSI Ahmed, .....**







# RESULTATS



**PISTE**

**Championnats d'Aquitaine Vétérans-2ème journée  
Talence Thouars Le 29 mai 1999**

M40 200m	J.Marc BERTIN	29" 7
M55 800m	Michel BENNE	2" 25" 6 <b>Champion Aquitaine</b>
F60 800m	Marguerite DE LAVERGNE	2' 52" 2 <b>Championne Aquitaine</b>
M40 Disque 2kg	J.Marc BERTIN	17, 80m
M75 Disque 1kg	Pierre DARROT Michel BERNADET	29, 68m 24, 11m
Hauteur	J.Marc BERTIN	1, 35m

**Championnat de Gironde Benjamins/Benjamines  
Mèrignac Robert Brettes Le 5 juin 1999**

Esther MONFORT	
javelot	19, 64m
60m sèrie	8" 93
60m finaleA	9" 13

Fany FREMONT	
1000m	3"49

**Régionaux Périgieux C/J/E/S - Le 06 juin 1999 - 1ère journée**

JF 400m	Sonia SALIGNIERE	1' 06" 24
SF 400m	Astride DE SAN ALCADIO	1' 06" 29

**Régionaux Mèrignac C/J/E/S - Le 12 juin 1999 - 2ème journée**

SM 400haies	Mathias LOUIS	1' 03" 74
SF 800m	Astride DE SAN ALCADIO	2' 32' 91
EF 200m	Stéphanie BARBIER	27" 68
JF 800m	Sonia SALIGNIERE	2' 34" 81



## Championat de Gironde Minimes Talence Thouars Le 13 juin 1999

### Benjamines (suite de la journée du 5 juin)

<b>Hauteur</b>	Esther MONFORT	1,42m	(2e)
----------------	----------------	-------	------

### Minimes

<b>150m</b>	Carole KAMAYEN-WODE	20" 3	(4e)
	Nancy MIEZAN	20" 25	(5e)
	Malvina GERARD	20" 35	(7e)
<b>Longueur</b>	Carole KAMAYEN-WODE	4,78m	(6e)- <i>Record personnel</i>
	Nancy MIEZAN	4,46m	(10e)- <i>Record personnel</i>
<b>Triple saut</b>	Malvina GERARD	10,03m	(4e)- <i>Record personnel</i>
	Nancy MIEZAN	9,17m	(8e)
<b>1000m</b>	Camille Joandet	3' 27	(6e)- <i>Record personnel</i>
<b>80m</b>	Carole KAMAYEN-WODE	10" 78 série	
		10" 72 finale	(2e)
	Nancy MIEZAN	11" 12 série	
		11" 17 finale	(5e)
<b>Javelot</b>	Malvina GERARD	20,84m	(5e)- <i>Record personnel</i>
<b>Relais 4x80</b>	Malvina GERARD-Carole KAMAYEN-WODE Nancy MIEZAN-Victoria RAZAFIARIVONY-	42" 28	(2e)

**3 Podiums**  
**5 Records personnel**

## Poussinades Bassens Le 19 juin 1999

### ECOLE ATHLETISME-Filles

#### 60m

Céline BOURDELEAU	10" 8
Virginie SOLEIL	10" 8
Marlène ROUMAT	11" 1
Manon PISCOPELLO	12" 2
Leila ZENHAKER	12" 6

#### Longueur

Virginie SOLEIL	2,52m
Céline BOURDELEAU	2,43m

#### Longueur

Manon PISCOPELLO	2,28m
Marlène ROUMAT	2,23m
Leila ZENHAKER	2,00m

#### Balles

Virginie SOLEIL	14,49m
Céline BOURDELEAU	13,

#### 63m

Leila ZENHAKER	9,23m
Manon PISCOPELLO	8,62m
Marlène ROUMAT	8,15m



## Poussinades Bassens - 19 juin 1999 (suite)

### ECOLE ATHLETISME-Garçons

60m

Jérémy BIOT	10" 1
Alban PISCOPELLO	11" 0
Raphael DUBERT	12" 0

Longueur

Jérémy BIOT	2, 97m
Alban PISCOPELLO	2, 38m
Raphael DUBERT	1, 98m

Balles

34m	Jérémy BIOT	31,
	Raphael DUBERT	12,

40m

Alban PISCOPELLO	12, 20m
------------------	---------

### POUSSINES

60m

Céline DIEZ	9" 9
Audrey USUREAU	11" 0
Gaëlle GUICHAOUA	11" 4

Longueur

Céline DIEZ	3, 29m
Gaëlle GUICHAOUA	2, 60m

Hauteur

Audrey USUREAU	0, 95m
----------------	--------

Balles

Céline DIEZ	23, 75m
Audrey USUREAU	14, 88m
Gaëlle GUICHAOUA	13, 58m

Lors de la 3ème journée des jeunes le 29 juin à Libourne, il manquait dans les résultats des Benjamins, le résultat de la hauteur de Xavier DIEZ.

**Hauteur** Xavier DIEZ 1, 10m

### POUSSINS

60m

Morgan PRIAT	10" 0
--------------	-------

1000m

Patxi GUILLENTEGUY	3' 34
--------------------	-------

Balles

Patxi GUILLENTEGUY	35, 70m
Morgan PRIAT	25, 97m

### CLASSEMENT GENERAL

#### Ecole Athlé filles sur 28

8ème Virginie SOLEIL
11ème Céline BOURDELEAU
20ème Marlène ROUMAT
23ème Manon PISCOPELLO
26ème Leila ZENHAKER

#### Ecole Athlé garçons sur 33

1er Jérémy BIOT
23ème Alban PISCOPELLO
30ème Raphael DUBERT
<b>Poussins sur 60</b>
2ème Patxi GUILLENTEGUY
28ème Morgan PRIAT

#### Poussines sur 68

8ème Céline DIEZ
58ème Gaëlle GUICHAOUA
65ème Audrey USUREAU

## Championnat Aquitaine - Benjamins/Minimes

Villeneuve / Lot Le 20 juin 1999

### BENJAMINES

Hauteur	Esther MONFORT	1, 48m (2e)-Record personnel
1000m	Fanny FREMONT	3' 55 (9e)

### BENJAMINS

2000m	Romain GOUZE	8' 12 (14e)-Record personnel
-------	--------------	------------------------------



**Championnat Aquitaine - Benjamins/Minimes  
Villeneuve / Lot Le 20 juin 1999 - (suite)**

**MINIMES**

80m	Carole KAMAYEN-WODE	10" 75 série 10" 67 finale (3e)- <i>Record personnel</i>
	Nancy MIEZAN	11" 08 série- <i>Record personnel</i> 11" 21 finale (6e)
150m	Carole KAMAYEN-WODE	19" 93 (4e)
	Malvina GERARD	20" 12- (2e)- <i>Record personnel</i>
Longueur	Carole KAMAYEN-WODE	4, 81m (3e)- <i>Record personnel</i>
	Nancy MIEZAN	4, 18m (20e)
Javelot	Malvina GERARD	23, 39m (9e)- <i>Record personnel</i>
Hauteur	Malvina GERARD	1, 46m (5e)
Triple	Malvina GERARD	10, 33m (3e)- <i>Record personnel</i>
1000m	Camille JOANDET	3' 20" 52 (8e)- <i>Record personnel</i>

Relais 4x 80 (5e)-43" 31 Carole KAMAYEN-WODE-Nancy MIEZAN-Malvina GERARD  
Victoria RAZAFIARIVONI.

**4 Podiums  
8 Records personnel**





# RESULTATS



**ROUTE**

**Tout Cénac court - Cénac - Le 24 mai 1999 10kms**

Yves CLERC faisait parti des participants à cette course et a terminé 6ème de la course et 1er Vétéran 1 avec un chrono de 37' 02.

## **Semi Marathon de St Astier - St Astier Le 5 juin 1999 Qualificatif**

Jamel MAALI	1h 17' 43
Philippe SABY	1h 18' 15
Christophe BORDAS	1h 20' 05
Alain SOULACROIX	1h 22' 23
J.Claude NAPAL	1h 24' 05
J.Marie DUBOUILH	1h 25' 32
J.Marc BERTIN	1h 33'

## **Foulées de Mandavit - Gradignan - Le 6 juin 1999 13kms - 6, 5kms et 2, 5kms**

### **13kms**

Sylvie AROTSECHE	49' 41	(1e)
Danèlle GRUSZKA	52' 08	(2e)
René ENERT	56' 11	(71e)
Jean Marie DOIROT	1h 4' 26	(215e)
Joëlle JEAN	1h 4' 26	(216e)

### **6, 5kms**

Laurent LACOSTE	23' 40	(6e)
Rémy GUYET	25' 47	(16e)
Jack ARNAULT	27' 55	(30e)
Patrick DUMARTIN	33' 33	(100e)

### **2, 5kms**

Joël FRESQUET	9' 34	(5e)
---------------	-------	------

## **St Appolite du Fort - 52 kms - Le 13 juin 1999**

52 kms de course sur un circuit très vallonné Anne SUIRE a franchie la ligne après 4h 44 d'efforts. Anne se classe 2ème senior et 4ème féminine.

## **Ekidem (marathon par équipe) - Périgueux Le 19 juin 1999**

5kms Christine MILICE	22' 42	5kms ERic VIGNALS	17' 55
10kms Sylvie AROTSECHE	39' 51	10kms Philippe SABY	35' 29
5kms Nathalie LAVIGNAC	21' 41	5kms Christophe BORDAS	17' 47
10kms Danielle GRUSZKA	42' 00	10kms Jamel MAALI	35' 55
5kms Astride DE SAN ALCADIO	23' 02	5kms Nicolas GHIDEY	19' 04
7, 195 kms Patricia BOUGHANI	29' 28	7, 195kms Bruno PRIAT	25' 56
<b>1ère en 2h 58' 34 Championnes Aquitaine qualifiées pour Championnat de France</b>		<b>5ème en 2h 31' 56 sur 68.</b>	



# RESULTATS



**ROUTE**

## Ekidem (marathon par équipe) - Périgueux Le 19 juin 1999

5kms Roland LAVAUD	18' 27
10kms Yves CLERC	36' 23
5kms J.Marie DUBOUILH	18' 46
10kms Michel DUPHIL	35' 10
5kms Michel MURAT	18' 44
7, 195 kms J.Claude NAPAL	26' 20
<b>7ème en 2h 33' 50 sur 68</b>	

## 10kms de Floirac - Floirac - Le 20 juin 1999

### Qualificatif

44ème Damien DUBEDAT	38' 36 (29senior)
114ème Roger ALIKER	44' 13 (35 V1)
127ème Jacques LASSAGNE	45' 29 (64 senior)
131ème Josiane PERIER	46' 02 (1ère V1F) <i>Qualifiée Championnat de France.</i>
132ème Anne SUIRE	46' 06 (7senior)
160ème Eliane MARCOS	49' 17 (5 e V1)

## 4ème Nocturne Pédestre - Bouliac - Le 25 juin 1999 - 11, 7 kms

5ème Michel DUPHIL	40' 57 (1e V1)
13ème Hubert BLANCHEMAIN	42' 21 (3e V1)
14ème Bruno PRIAT	42' 23 (11e Se)
34ème Christophe BORDAS	45' 04 (19e Se)
45ème Sylvie AROTSECHE	47' 12 (1e SeF)
107ème Patricia BOUGHANI	52' 30 (3e SeF)
108ème René DUBOIS	52' 38 (3e V3)
162ème Christine MILICE	56' 26 (2e V1F)
190ème J.Claude MILICE	57' 47 (78e V1)

