

Le P'tit Athlète Voironnais

Juin 2006



N'hésitez pas à apporter vos remarques et à participer activement aux rubriques du prochain numéro en communiquant toutes vos infos, annonces.....
Stephanie.filiberto@wanadoo.fr

n°6
n°6

Çà passe vite une saison !

Avec la fête des interclubs lors des deux tours disputés à Grenoble puis Oyonnax, la saison estivale était bien lancée pour les catégories à partir de cadets.

Les mini-poussins, poussins, benjamins, minimes dans le même temps n'ont pas été en reste pour faire briller les couleurs Voironnaises.

Que ce soit lors des rencontres d'écoles d'athlétisme ou en championnat, le point fort a été la participation des voironnais.

Malgré certaines dates tombant sur les longs week-ends ou les vacances, nos athlètes ont su répondre présent et l'on a pu constater la densité des maillots bleus voironnais sur les stades.

Quand le nombre y est, l'émulation joue à plein et les performances suivent.

Et puis les parents d'athlètes ont bien participé pour les déplacements, la bonne tenue des concours....et par leurs encouragements.

Les week-ends à venir vont être chargés pour l'ALV avec des déplacements aux quatre coins de la région.

Éclatés à divers endroits selon leurs catégories, tous les athlètes ainsi que leurs parents sont invités à se retrouver tous ensemble lors de la **fête du club** qui aura lieu au CREPS **vendredi 30 Juin à partir de 18 heure**.

Le costume n'est pas de rigueur, une tenue plutôt sportive est même conseillée pour participer aux épreuves surprises.

Une saison ça passe vite et l'on pense déjà à la suivante qui s'ouvre pour nous par l'organisation du Tour du Lac de Paladru le 27 Août.

Nous vous donnons rendez-vous nombreux pour participer à l'organisation de ce grand événement.

41732

Le Nombre de points réalisé
lors de la finale interrégionale
N2 des inter-clubs



Infos de dernière minute

Chaque année la famille Calandreau nous réserve son lot de surprises. Cette année c'est au tour de Ben de représenter la France. Il participera du 26 juin au 3 juillet aux Gymnasiades. (En quelque sorte les championnats du monde scolaire !!!) C'est une belle récompense pour Ben car après moult tentatives, sans jamais perdre espoir, il décrocha sa qualif grâce à un chrono de 4'18"25. Événement phare du sport scolaire au plan international organisé tous les 4 ans, cette compétition se déroulera pour la treizième édition en Grèce à Athènes.
Souhaitons lui Bonne chance !!!



Côté route

Dernière ligne droite pour le Marathon du Mont St Michel

Cà y est, le compte à rebours est lancé pour les 10 amicalistes qui participeront le 17 juin au marathon du Mont St Michel.

Aux deux séances en commun de mercredi et vendredi s'est ajoutée la sortie longue collective le week-end qui a amené les athlètes autour des lacs de Paladru et Aiguebelette ou dans la campagne de Voiron.

Le 21 mai, une partie du groupe a participé au semi-marathon de St Marcellin : l'objectif n'était pas d'aller le plus vite possible mais de travailler à l'allure marathon.

Objectif atteint puisque même nos plus impétueux coureurs que nous ne citerons pas ont su en garder sous la semelle.

Ce même jour, Frédérique et Dominique travaillaient leur rythme sur le 3000 mètres des interclubs pendant que René faisait le 5000 marche en espérant aller plus vite au Mont St Michel.

Voilà, tout se présente bien donc et au programme d'entraînement s'est ajoutée une logistique de qualité avec Guy Delicourt pour l'hébergement et Sébastien Guichard pour le transport.

Maintenant, il n'y a plus qu'à courir !

Autre course qui va voir la participation de voironnais : le Roc de Chartreuse au départ du Creps et passant par la Grande Sure.

Avec donc parmi les concurrents Amandine et Patrick Robert, Jean-Luc Troille et Jean Michel Vergas, Christian Garampon et Bruno Rey, Hervé et Alexis Montagnat ainsi que Zak.

Rendez-vous dimanche 11 Juin pour nos montagnards.



Groupe Sprint et saut

Un groupe mobilisé où règne une bonne ambiance!!!

De bonnes perfs de débuts d'année mais une participation aux compétitions assez maigre!!!

Valérie est sa première année d'athlète enchaîne les perfs, Christelle enfin une année sans pépins physique récompensée par un record sur 200m (datant de cadette!!!), Manon "super woman" et sa sœur Maud qui passent leurs w.e sur les stades pour représenter le maillot bleu Voironnais, yoyo qui a enfin décidé de s'entraîner et dont les perfs ne devraient pas tarder à arriver, Greg qui court après sa perf de l'année mais ne perd pas espoir, Nico lève le pied pour cause d'obligation professionnel, Claire qui quand elle n'est pas blessée continue d'étonner, Laura motivait mais Bac oblige ne sera pas sur les pistes en juin, Ryan toujours aussi régulier dans ces perfs, rate de peu la qualif E pour les Frances jeunes, la fin d'année s'annonce excitante et puis tout les autres moins assidus ou blessés mais qui apportent leur bonne humeur.

L'été des minimes...

Pas moins de 18 minimes étaient présents aux départementaux des pointes d'or qui se déroulaient à Moirans le 27 mai 2006. Dans cette compétition, les athlètes doivent réaliser un triathlon afin de marquer le plus de points possible (46 étant la marque qualificative à la finale régionale du 2 juillet à Valence). La journée débutait bien puisque qu'Amaryllis Buisson battait son record à la hauteur avec 1,42m suivaient ensuite Johanna Jonckea sur 50m en 7"60 et Marie Talleux en 13"72 sur 100m. En fait, ce sont plusieurs records personnels qui ont été améliorés lors de cette belle journée au stade Colette Besson et c'est 9 filles (Cloé, Fanny T., Oriane, Pauline, Agnès, Amaryllis, Marie T., Johanna et Aurore) qui auront atteint ou dépassé les 46 points. Ces dernières sont donc qualifiées à la compétition du 2 juillet.

Bientôt les régionaux individuels (18/06 à Bourg en Bresse) et la aussi une belle délégation minime représentera le club puisque 8 athlètes et le 4x60m féminin sont qualifiés (Aurore, Johanna, Clara, Amaryllis, Oriane, Marie T., Agnès et Pierre). Ces deux dernières compétitions clôtureront une superbe saison 2006 des minimes de l'ALV tant au niveau des performances qu'au niveau de l'ambiance.

Une coach heureuse !!!

Retrouvez tous les résultats sur notre site internet:

<http://alv.athletisme.free.fr>

Podiums et qualifiés

38 podiums aux championnats départementaux CJESV

2 podiums aux championnats régionaux CJESV : Ryan Aifa et Benoit Calandrea

2 qualifiés au France universitaire : Marc Wallach et Cédric Garampon

1 qualifiée au France vétéran : Chantal Debernard 6ème

PAROLES D'ATHLETES

Les minimes 2006

Cette superbe année s'achève dans la bonne humeur.

Tout au long de la saison 2005/2006, nous avons fait de nombreuses connaissances qui nous ont apporté confiance et motivation, et c'est avec plaisir que nous allons nous entraîner chaque mercredi et vendredi toutes ensemble (car la gente masculine est très réduite!!!).

Toutes les occasions sont bonnes pour se retrouver : encourager les interclubs, stages, sorties ciné ou piscine..., ce qui fait que nous sommes de plus en plus soudées : même en dehors de l'athlétisme. Nous restons en contact... (MSN, SMS etc....!!).

Nous espérons que le changement de catégorie de l'année prochaine ne modifiera pas la relation entre celles qui restent minimes et celles qui deviendront cadettes. Le groupe tient enfin à remercier Marie, notre «grand maître» préféré, qui nous a soutenu autant physiquement que moralement (car certaines en avaient bien besoin !!).

En conclusion, voici le bilan que nous tirons de cette année passée ensemble : quelques résultats, mais surtout beaucoup de bons souvenirs en commun et une très bonne ambiance !! Pourvu que ça dure !!

Les Demi fondeurs et le départemental

8 jours après Oyonnax, certains en avaient encore plein les bottes mais j'avais prévu de faire participer tous les athlètes (ou presque) sur 800/1500 le samedi soir à Tullins et 400H/400/200 le dimanche Moirans. Il y avait donc du voironnais au stade de Tullins, mais il faut bien avouer qu'il n'y avait pas grand monde en plus, à part sur le 800 féminin. A ce petit jeu, nos demi fondeurs se sont octroyés la majorité des titres ou podiums (voir résultats). En revanche le lendemain à Moirans, beaucoup trop d'athlètes se sont abstenus. Le bac approche et les révisions vont bon train, quoi de plus normal ? Mais la proximité du stade et la perspective de prendre un bol d'air en participant à 1 ou 2 épreuves auraient dû motiver davantage. Nous, en tout cas, avons pris de bons coups de soleil et beaucoup de plaisir à applaudir nos 38 podiums dont 17 titres.

Il faut croire que le cocktail de ce dernier week-end de mai fut bon puisque ceux qui y ont goûté se sont fort bien comportés samedi à Bourgoin pour les régionaux. Minimas E pour Cédric qui n'en finit pas d'améliorer ses chronos au steeple, 2'29" pour Stéphanie, 9'57" pour Yannick. Les autres se sont un peu perdus dans les fortes rafales de Pierre Rajon.

Alain

Journal de Bord des interclubs...

Une compétition décidément à part dans la vie à un club et la saison à un athlète!!! Elle rassemble et unie les jeunes et les moins jeunes, les spécialistes et les non-spécialistes...

...ambiance garantie...

Qui a dit que l'athlé
était un sport
individuel?????



Spécialité :



Qui est ce et que fait-il ?????



Bertrand spécialité Néant



Momo spécialité coach



**René et Ben spécialité demi-fond
et fond**



Nos supporters de tous les instants



La relève!!!

**Marie spécialité sprinteuse à
la retraite**



Tradition OBLIGE: le Président à l'eau



ZOOM SUR...

Ce mois-ci retrouvez le portrait de **Cédric Garampon**

Bref CV : Cédric GARAMPON

Demi-fondeur : 800m / 3000m steeple et cross

Signe particulier : Poilu

1) Quand et Pourquoi es-tu venue à l'athlétisme ?

Fils de footballeur, dans un premier temps je me suis orienté vers un club de football (FC saint cassien ! prestigieux non ?!) puis mon père a eu une grave blessure au genou, alors il n'a pas souhaité que je continue et je me suis orienté vers l'athlétisme après avoir trouvé une annonce dans le journal des sports de Voiron, j'y suis allé ça ma plus et ça fait maintenant plus de 11 ans que je pratique ce sport !

2) T'es ambitions pour cet été ?

Faire un bon France universitaire dans un premier temps et faire un bon France FFA sur 3000 steeple si qualif il y'a, sinon j'aimerais vraiment faire au moins une performance N3 sur cette discipline et passé sous la barre des 2 Minutes au 800.

3) Si un bon génie te donnait la possibilité de réaliser un vœu ?

Au risque de paraître trop naïf je souhaiterais sincèrement un développement économique et social plus juste et durable, afin d'une part de ne pas gaspiller les ressources de notre planète et d'autre part d'assurer aux populations un développement plus juste et dans les pays riches et entre les différents pays du monde.

4) le personnalité aimerais-tu rencontrer ?

Ce serait l'homme que je vénère le plus au monde, celui sans qui je ne serais rien, C'est-à-dire Kevin Smith ! Pour plus de renseignement : kevinsmithclub.fr.st !

5) Un lieu qui te fait rêver

Une plage de sable fin, l'eau turquoise ! Le rêve de la majorité d'entre nous je pense !

6) Ton péché "mignon"

juste 2 : les tartes à la fraise de ma maman ! et les croc monsieur de ma chérie !
à ben en faite 3 Si je rajoute les cookies de momo !! (Bon rétablissement au passage !).

7) ton meilleur souvenir en athlé ?

J'ai énormément de bon souvenir en athlé, mais dans les plus beau je pense qu'il y'a le France de cross de cette année ou je finis dans les 70, il y'a aussi le 1000 mètre dans le stade de Monaco organisé avec le département juste avant le grand meeting en 2004, Mais aussi le titre de Julien sur 1500 steeple même si j'ai énormément de regret de n'avoir pu participer à cette course.

8) Activité en dehors de l'athlé ?

Voir mes ami(e)s, les baskets et le foos avec le V-TOWN (ils se reconnaîtront), la fête, évidemment, pour pouvoir décompresser des cours. Mais plus sérieusement j'ai aussi une grande passion pour le cinéma.

9) Quelque chose à dire ?

Ben juste un petit remerciement à mes parents aux coachs, aux dirigeants, et bénévoles avant tout, qui font vivre ce club ! Et j'espère sincèrement qu'on montera d'ici sous peu en N1 C, je pense qu'on le mérite et qu'on a la capacité de le faire.



dates à retenir

Le Club désire organiser un déplacement le **mardi 11 juillet 2006** pour assister au **meeting international de Lausanne**.

Participation de 10 €

Si vous êtes intéressé inscrivez vous **RAPIDEMENT** au chalet ou auprès de Steph. F!!!



TOUR DU LAC DE PALADRU

Dimanche 27 août 2006

Rendez-vous à partir de 7h30 plage de Montferrat

FETE DU CLUB
VENDREDI 30 JUIN 2006
A PARTIR DE 18H
PISTE DU CREPS



- ✓ Rencontre parents/athlètes sur épreuves surprises
- ✓ Apéritif offert par le club
- ✓ Pique-Nique tiré du sac