

Le P'tit Athlète Voironnais



Bienvenue à la fête du club.

Cet évènement marque la fin de la saison.

Avant les vacances, c'est l'occasion de se retrouver, de mieux se connaître.

Nous espérons que la saison écoulée s'est bien passée pour vous.

Que vous soyez anciens et nouveaux dans le club, ce que nous souhaitons, c'est que chacun y trouve sa place, s'y sente bien.

Si les résultats sportifs constituent la partie apparente du club, c'est bien l'ambiance qui y règne qui est essentielle.

Pour les athlètes, entraîneurs et parents, l'important c'est qu'il se passe quelque chose au club, que ça vive.

Les conditions sont alors remplies pour assurer une progression à tous, réaliser des performances et parfois assumer un échec ou une blessure.

Ce soir, après les « épreuves physiques », chacun aura loisir de mieux faire connaissance avec des athlètes d'autres catégories, des parents, des entraîneurs et dirigeants du club.

Avec 240 licenciés auquel il faut rajouter les familles, notre club touche beaucoup de monde.

Mais les occasions de se retrouver tous ensemble ne sont pas nombreuses : la fête du club en est une.

Alors profitez-en !

Groupe Benjamin

« Le bilan du groupe benjamins, benjamines de cette année est très satisfaisant car nous avons eu à faire à un groupe très motivé, ils étaient quasiment au complet à chaque entraînement (une trentaine). Ils étaient bien présents aussi aux compétitions ainsi que leurs parents que l'on remercie pour leur aide précieuse.

Le meeting de Villefontaine en salle, la première compétition d'athlétisme de la saison a permis pour la plupart d'entre eux de découvrir vraiment la discipline et de s'épanouir dans une épreuve (comme le saut en hauteur ou le sprint) qu'ils ne connaissaient presque pas auparavant et où ils ont réalisé de très belles performances tout comme les cross en début de saison. Ensuite la saison estivale a offert de belles performances.

Bravo pour ces bons résultats, passez de bonnes vacances et rendez vous fin août déjà pour le tour du lac et début septembre avec la même motivation et en pleine forme pour bien démarrer la saison à venir.

Adrien, Maurice, Benoit

Groupe Minimes

Le 18 juin 2006 les minimes de l'ALV avaient rendez-vous à Bourg en Bresse pour les régionaux individuels d'athlétisme. Sur 8 qualifiés seulement 5 filles ont pris le départ sur 12 épreuves. La journée a plutôt mal commencé puisqu'au 4x60m le témoin n'allait pas plus loin que le 1^{er} passage. Dommage car l'équipe avait l'un des meilleurs temps des engagées. Heureusement les filles réussirent à aller de l'avant comme Amaryllis qui égale son record de saut en hauteur et échoue de très peu à 1,44m. Johanna était dans la même situation à 1,39m. Au triple saut Marie Talleux se rapproche elle aussi de son record (9,01m) malgré des conditions réglementaires qui ne lui ont pas permis d'utiliser ses marques habituelles. Sur 100m Aurore Jonckea réalise 13"73 et 3"32. Loin de ses performances habituelles en raison d'une petite baisse de forme due à un emploi du temps très chargé. Clara Justel, quand à elle, établit deux nouveaux records sur 1000m en 3'31"92 et surtout sur 200m haies en 33"66 où elle termine 4^{ème} minime. Une belle et chaude journée qui confirme, s'il en était besoin, qu'en athlétisme le travail paye toujours (présence régulière et participation de qualité aux entraînements). Un grand merci à Christelle Blanc qui est venu juger lors de ces régionaux. En tous les cas de bons résultats d'ensemble pour ce cru minimes 2006. Je regrette malgré tout que les athlètes aient des emplois du temps de « ministres » (voir pire) et que cela se fasse souvent au détriment de la récupération qui est très importante en athlétisme. Reste une compétition, la finale régionale des pointes de couleurs qui se déroulera le 2 juillet à Valence où 11 minimes filles représenteront le club. Ce sera l'occasion de se retrouver une dernière fois ensemble et de se dire au revoir avant des vacances bien méritées.

Marie

Avant les championnats de France...

Bilan 06

Marathon du Mont St Michel : une belle aventure

10 athlètes voironnais ont vécu une belle aventure avec ce marathon ;

Une aventure qui en fait débute dès le début de la préparation de 10 semaines.

Deux mois et demi où petit à petit, on monte en charge, où les distances s'allongent et les complicités se nouent.

Et puis le vendredi 16 juin, c'est le départ au train de 6H17 pour St Malo via Lyon et Rennes.

Un voyage qui passe bien et l'air marin nous accueille à St Malo.

Reconnaissance des lieux, retrait des dossards, footing sur les remparts et c'est la pasta party.

Après une bonne nuit, on laisse s'écouler le temps jusqu'à midi où nous avons la surprise d'un repas pas vraiment diététique : au menu paté, charcuterie ; avec la chaleur, ça fait un mélange détonnant.

Puis nous montons dans la navette qui nous emmène à Cancale.

Là bas, nous avons deux heures et demi à tuer en attendant le départ : il fait chaud et le moindre coin d'ombre est convoité pour se reposer.

17 heures : trois coups de canon libèrent les 4158 coureurs direction le Mont St Michel avec sur le parcours 100 000 spectateurs et sur les deux derniers kilomètres une ambiance d'arrivée du tour à l'Alpe avec le public qui s'écarte au passage des coureurs.

La chaleur va être déterminante pour beaucoup.

Et ce sont les filles qui vont mieux y résister :

Gwenolla Hage, deux mois après ses 3H17 au marathon de Lyon récidive en repassant sous les 3H20.

Frédérique Bovon, en doublette longtemps avec Guy Delicourt réalise 3H34 alors que Guy qui disputait son premier marathon finit en 3H32.

Autre doublette, celle formée par Dominique Tournier et Sébastien Guichard : ce marathon est une première pour Dominique et notre duo devient trio en fin de course avec le retour de Christiane Maurin, partie prudemment mais qui amène nos deux coureurs au pied du Mont en 3H58, les trois athlètes finissant main dans la main !

Si les chronos étaient ceux attendus pour les filles, ils égraineront les minutes à la chaleur pour les hommes.

Ainsi René Méry, peu à l'aise dès le début avec cette température n'aura rapidement comme objectif que de finir : à la clé 3H26.

Course difficile aussi pour Pascal Bernard qui boucle en un peu plus de 3H41.

Antony Morice, réalise un peu plus de 3H46 soit un peu moins vite que lors de son premier marathon l'an dernier.

Enfin, c'est au fond de ses tripes que Cyril Chevalier a été chercher pour finir en 4H08 : que de chemin parcouru depuis son arrivée en septembre au club!

Quelque soit la performance, tous nos Voironnais étaient contents de ces 3 jours d'une grande convivialité !

René

Groupe Piste

BILAN en live... du TGV. Il me reste 30 minutes avant d'arriver... Pendant ce temps-là, les footballeurs français s'échauffent et la moitié de la France mange des pizzas en buvant du coca ou de la bière...

Ce n'est pas juste!!!

"A L'HEURE DU BILAN... PARLONS D'AVENIR!"

Mon bilan cette année ne sera pas une longue liste de résultats avec détail des performances de chacun... Envie de faire autrement et d'attirer l'attention de ceux qui voudront bien lire ces quelques lignes en se posant quelques questions... une espèce de débat philosophique modeste en quelque sorte (excuse-moi Manon! ;-)). Je sais que ce sont bientôt les vacances... mais bon, il faut entretenir les neurones, non?

L'année qui se termine a mis en évidence, une fois de plus, que ceux qui ont été les plus réguliers et tenaces ont aussi été ceux qui ont été les plus performants.

Ma question de départ est donc la suivante :

Pourquoi certains d'entre vous sont-ils venus très régulièrement sur le stade pour s'entraîner, d'autres moins régulièrement, et d'autres enfin très très épisodiquement?... Quelles sont les raisons qui font que vous vous êtes investis dans un projet à long terme (qui serait par exemple ici de vous qualifier aux championnats régionaux, interrégionaux, France, mais aussi simplement de réaliser telle ou telle performance en relation avec vos ressources ou même encore simplement de venir à chaque entraînement...) ou qu'au contraire vous ne réussissez pas à vous y tenir?

Que venez-vous chercher quand vous prenez la direction du stade le soir après les cours? Qu'est-ce qui vous guide?

Venez-vous pour vous entraîner parce que vous avez intégré qu'il faut un minimum de travail et de régularité pour progresser?

Venez-vous retrouver les copains et copines pour vous vider la tête après une journée de cours chargée?

Y venez-vous pour les deux à la fois?

Toutes les raisons sont valables, évidemment... il ne s'agit aucunement de juger de la validité de telle ou telle motivation mais de comprendre...

Plutôt qu'un bilan de ce qui est finalement déjà passé, j'aimerais pour une fois anticiper sur l'année qui arrive en vous demandant de réfléchir à ce qui vous anime... Quels sont vos objectifs sportifs?

Quel est votre projet pour l'année prochaine? De quoi avez-vous envie? Quel défi vous lancez-vous?

Comment pensez-vous gérer vos emplois du temps pour ceux qui vont faire le grand saut vers les études universitaires, pour ceux qui vont passer le BAC?

C'est presque un devoir de vacances que je vous donne là... je sais... mais pensez-y... et donnez-moi la réponse si vous le souhaitez... Votre réponse!

Allez je vous lâche!

Evidemment je ne peux m'empêcher de féliciter particulièrement ceux qui ont fait le parcours complet... des interclubs aux championnats interrégionaux... ils se reconnaîtront!

Je veux aussi dire que quelque soit votre niveau de performance, vous avez tous une marge de progression... et que ce qui m'anime moi est de vous aider à franchir des étapes, et de vous aider à mener vos projets sportifs à terme...

Encore faut-il que vous en ayez un, réaliste mais également un minimum ambitieux. Il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir...mais quelquefois ça aide!!!

Voilà qui est dit!

Je vous attend donc de pied ferme à la rentrée!!!

Bonnes vacances... et n'oubliez pas de réfléchir un peu...;-))

J'en vois déjà qui ont mal à la tête!!!"

ANNE

Demi-fond jeunes (et moins jeunes).

Une nouvelle saison va se terminer (elle l'est déjà pour une majorité). Même si je dois déplorer le manque d'engagement de la part de certains, et surtout le manque d'organisation en ce qui concerne conciliation sports/études, je retiendrai surtout l'énorme motivation du groupe $\frac{1}{2}$ fond. Dès septembre l'imposant peloton a montré sa détermination à l'entraînement comme en compétition. L'inconvénient d'un groupe au sein duquel se côtoient cadets(tes) 1^{ère} année, juniors et espoirs (voire double cadets), est que forcément, au fil des entraînements, certains se retrouvent en forme bien avant l'heure, ayant profité des footings de quelques uns pour faire de sacrées séances de résistance... La bonne humeur était toujours au rendez vous malgré un hiver qui n'en finissait plus. Bons résultats, très bons résultats, contre performances, blessures, ont agrémenté notre parcours. Je ne citerai personne, de crainte d'en oublier (et puis ce serait un peu long) mais je tiens à remercier mon copain Cricri, le roi du sifflet, de m'avoir épaulé toute la saison et d'avoir supporté mes colères quand tout allait mal au CREPS (créneaux horaires, blessés,...). Les points d'honneur de la saison furent bien évidemment le France de cross en Vendée où nous aurions dû être encore plus nombreux sans l'indisponibilité de Julien qui a empêché la qualif de l'équipe juniore.

A l'heure où j'écris ces lignes 14 athlètes s'apprêtent à partir à Villefranche, courir les interrégionaux. Grosse satisfaction, surtout qu'une vraie complicité est née entre Yannick, Cédric P et les jeunes, qui ont 15 ans de moins, et même avec Jean Michel, (qui pourrait être leur père), juste avant les France de cross. Super effet de groupe.

Les France Jeunes approchent, j'espère que Cédric G sera du voyage, son investissement serait ainsi récompensé. Il est la preuve qu'en athlète, c'est le travail à long terme qui paie, et cela fait maintenant 11 ans qu'il me supporte, il ne faut pas mettre la charrue devant les bœufs. J'espère que cela donnera des idées à beaucoup d'autres...

Vivement les vacances quand même.

Alain.

Groupe Mini-poussins/ Poussins

Une Grande satisfaction que cette année passée avec vous!

Le bilan sera donc positif :

- Une participation importante aux compétitions
- Une aide précieuse des parents que l'on remercie particulièrement

L'ensemble des coachs vous souhaitent de bonnes vacances et vous attendent à la rentrée prochaine!!

Côté marche

Chantal Debernard continue sa route en enchaînant les compétitions, les championnats de France où elle obtient même une belle 6^{ème} place. Mais Chantal n'est plus seule!!! Marie la rejoint, un peu par la force des choses!!! Un arrêt du sprint par obligation médicale, c'est alors que Marie s'est prise au jeu des tours de piste en marchant. Une incroyable reconversion pour une sprinteuse retraitée!!

Côté Route

Nos routards assoiffés de course sillonnent le département, la région, la France et c'est le maillot bleu de l'Alv qui se distingue sur les routes, les chemins, les montagnes...Chambé, St Marcellin, Lyon, Annecy, Roc de Chratreuse, Mont St Michel...et ce n'est pas fini!!!

LES QUALIFIES AU CHAMPIONNAT DE
France JEUNES qui se déroulera du 14 au
16/07 à Dreux

- Benoit CALANDREAU : 800m, 1500m, 1500m steeple cadet
- Julien Calandreau : 1500m juniors
- Ryan AIFA : Longueur cadet
- Cédric GARAMPON : 3000m steeple



**DATE DE RENTREE
PREVUE**

**MERCREDI 13
SEPTEMBRE 2006**

Retrouvez tous les résultats
sur notre site internet:
<http://alv.athletisme.free.fr>

Quelques photos souvenirs

