

Le P'tit Athlète Voironnais

Mars 2007



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°8

Edito

La saison de cross et de salle est finie ? Vive la piste et la route !

La saison hivernale est à peine finie que déjà les yeux se tournent vers celle de piste.

C'est le moment pour se livrer à un bilan à mi-saison

La saison des cross, celle en salle ont permis de pointer points forts et faiblesses du club.

Satisfaction au niveau résultats avec 7 qualifiés au France de cross répartis sur 5 courses ou catégories différentes, un qualifié au France en salle.

Les compétitions en salle qui nous ont emmené plusieurs fois cet hiver à Clermont Ferrand, ont trouvé depuis quelques années toute leur place dans le calendrier et pour l'an prochain est envisagé d'y emmener quelques minimes, en épreuves combinées notamment.

Les bons résultats d'ensemble sur lesquels ce P'tit Athlète revient ne doivent masquer certaines imperfections.

Nous avons eu quelques petits signes d'alerte : 90 participants sur 147 inscrits aux départementaux de cross.

54 participants seulement aux régionaux.

Pour la suite de la saison, le point primordial sera donc d'assurer une meilleure participation aux compétitions.

Les principales dates du calendrier des différentes catégories sont à présent connues : chacun peut donc déjà prendre ses dispositions pour être présent.

Par respect pour le travail effectué par les entraîneurs, pour pouvoir mesurer la progression de chacun, la participation aux compétitions est importante.

Et puis, il y a un aspect dynamique incontestable dans les déplacements pour se rendre aux compétitions, dans le fait de voir tous ces maillots bleus sur le terrain.

Particularité de notre discipline : elle ne marche aussi qu'avec l'implication des parents : pour accompagner d'une part, pour donner un coup de main dans les différents concours.

Oh rien de compliqué pour être officiel mais c'est une présence tellement indispensable !

Terminons par un rendez-vous important : le Tour du lac de Paladru : un événement dont la réussite est liée à l'implication de tous : le 26 août, ce sont près de 100 bénévoles dont nous aurons besoin pour organiser la course.

C'est donc dès maintenant que nous vous sollicitons.

Vous l'aurez compris, pour cette deuxième partie de saison qui s'annonce riche, le message, C'EST POUR FAIRE MIEUX, ON AURA BESOIN D'ÊTRE PLUS NOMBREUX.

Bonne saison estivale à tous.

Le Président
René Mery

Le Chiffre du mois

8

Le nombre de qualifiés aux divers championnats de France salle et Cross

Indoor Longueur : 5^{ème}
Ryan

Cross : Maud CF, Nathanel JH, Benoit JH, Cédric EH, Julien EH, Jean-Michel VH, Alain VH



Infos de dernière minute

Chantal Debernard se qualifie sur 20Km marche au Championnat de France à Tourlaville les 22 et 23 juillet.

Rendez vous à la grande fête des Interclubs

La date était connue : le 5 mai, restait à connaître le lieu.

Ce sera donc à Bourgoin qu'auront lieu les Interclubs

Que vous soyez dans l'équipe ou supporters, ne ratez pas ce rendez-vous.

LES DEMI FONDEURS A TRAVERS CHAMPS. (cross country in English!!!)

Par Alain

La saison de cross vient tout juste de s'achever avec la participation de 7 athlètes au meilleur niveau, sur l'hippodrome de Vichy, avec le soleil et des supporters généreux. Chaude ambiance au pays de l'eau pétillante (et de la pastille) et résultats mitigés avec mention très bien pour Nath et Maud, mention bien pour Julien et Jean Michel. Pas de mention pour Cédric mais il a eu son examen alors que Ben et moi devrions nous présenter au rattrapage...

L'échec ou la réussite à un « France » tient à peu de choses et ne doit en aucun cas occulter la motivation et le comportement d'un athlète sur une saison complète (ou plusieurs saisons). La progression d'un athlète passe toujours par une succession de bons et moins bons moments. Dans tous les cas, il faut savoir rester humble et se servir des mauvais instants pour se construire une expérience.

Le chiffre de 7 crossmen est positif certes, mais aurait pu être encore meilleur sans les petits soucis de santé de Nathalie, Anaëlle, Aurore, Charlène, Younes ou encore Bastien, Clément, Agnès et Clara. La mononucléose ayant sévi au courant de la saison automnale, l'effectif se trouva fort dépourvu à l'aube de la saison hivernale. Ainsi Clément, Bastien, Julien, Nathanaël, Maud (et sans doute d'autres non identifiés) se sont retrouvés très émués pendant plusieurs semaines. Puis ce fut la péritonite pour Clément, en plein Noël, puis la énième rhino-bronco-bordelo pour Benoît ainsi que les blessures de Marc et Franck.

Malgré tout, je retiendrai les meilleurs moments avec des progrès encourageants pour Anaëlle et Nathalie, qui ont fort bien maîtrisé le passage des départementaux et régionaux. Je reste persuadé que leur chance de qualif au France était bien réelle. Bravo à Charlène pour sa vaillance et sa bonne humeur. Malade, elle a quand même couru pour l'équipe. La présence à l'entraînement parmi les jeunes de Jean Michel, qui a été le moteur de l'osmose que j'espérais tant, rapidement imité par Franck, Yoanne et Cédric P. Les jeunes ont bien joué le coup également en sacrifiant la sacro-sainte « grassmat » du dimanche matin pour se mélanger aux vieux, dans le froid dès 9h30. Bravo, et merci les gars. C'est ça l'esprit club. Je ne regrette surtout pas d'avoir tenté le coup avec Julien à Allonnes. Il a été impérial jusqu'à J-4 avant de tomber malade. Mais les rires de Bastien, Clément et les autres ont prouvé que ce déplacement méritait d'exister. J'ai adoré le retour en forme de Maud, au fond du gouffre à La Côte St André puis de mieux en mieux jusqu'à l'objectif majeur. Idem pour Ben, qui dès qu'il est débarrassé de ses quintes de toux (ou autres tendinites...), monte rapidement en puissance. Le couac du France ne m'inquiète pas. Cédric G a réussi son entrée chez les grands après un automne chaotique et une approche prudente des cross de 11 bornes. Younes était pas loin d'en faire autant. Nathanaël s'est livré comme un beau diable et a largement confirmé ses gros progrès de la saison passée. Bienvenue au « petit nouveau » Kevin qui a mordu à pleines dents dans la spécialité. Le car pour Commeny était plein de supporters et on a même eu droit au champagne pour les 50 ans de Bertrand (il fallait bien ça pour oublier la lenteur du chauffeur). Il manquait quand même la peinture bleue et blanche sur les joues mais je compte sur « mes » cadettes pour rectifier le tir pour les interclubs, le 05 mai à Bourgoin. Je ne peux terminer ce rapide bilan sans évoquer ma réelle satisfaction de m'être moi-même qualifié une nouvelle fois, pour ma dernière année chez les « quadras ». Je dois sans doute cette réussite à la formidable motivation qui se dégage de toutes parts, des cadettes jusqu'à leurs mamans, des cadets jusqu'aux vétérans...

Je souhaite que tout le monde sera partant la saison prochaine avec une équipe junior fille et le retour de Manon qui cette année n'a pas pu s'entraîner à cause de sa scolarité et qui a bien souffert sur les cross auxquels elle a participé.

Place à la saison estivale maintenant, j'espère qu'elle sera moins perturbée et que l'effectif saura mener de front les études, les examens, et les compets...



TOUR DU LAC 2007

Tour du Lac de Paladru : en avant pour la 30^e édition

Le 26 Août, ce sera la 30^e édition du Tour du Lac de Paladru.

Pour marquer l'évènement, nous souhaiterions avoir des initiatives originales.

Alors, si vous avez des idées, faites en part.

Le comité d'organisation se réunit une fois par mois le jeudi soir depuis janvier.

N'hésitez pas à le rejoindre et surtout notez bien sur votre calepin cette date du 26 août le matin à la plage de Montferrat

Sélection Stage Comité de l'Isère vacances de février à Marseille.

- Nina Habold
- Marie Talleux
- Julien Lamouroux

Stage en Espagne se sera la 1^{ere} semaine des vacances de Pâques direction Calella
Infos à jour sur le site



côté jeune

Bilan saison cross 2007 Minimes

Bons résultats d'ensemble chez les filles avec des victoires par équipe aux cross de St -Egrève, de Voiron, départementaux (l'équipe 2 est 3^{ème} de cette course) et une 3^{ème} place aux régionaux. Cela se concrétise en individuel par la présence de 5 filles dans les 10 premières du classement départemental : Nina Hbold (3), Lysiane Santarini (5), Pauline Chabert (7) et Clélia Volpi (10). Ce sont donc **5 athlètes** qui ont été sélectionnées pour représenter le comité Isère au challenge inter comité le 11 février à Commentry : Nina, Lysiane, Pauline, Clélia et Dorine Vataire. L'équipe du comité Isère terminera 3^{ème}.

Chez les garçons, le bilan sera beaucoup plus court puisque seul Romain Barnoud a participé à toutes les courses. Lui aussi sélectionné pour le comité Isère ou l'équipe terminera 4^{ème} il conclut sa saison cross par une belle 60^{ème} place à Commentry. Dommage, que les garçons aient fait preuve d'assez peu d'investissement car les résultats du cross de Voiron, où ils étaient 8 au départ, laissent entrevoir de belles choses.

Un petit coup de cœur pour finir ce bilan pour Romain justement en raison des gros progrès qu'il a fait depuis l'an dernier ainsi que pour Pauline qui elle aussi n'a cessé de progresser et de m'impressionner (91^{ème} l'an dernier aux régionaux elle termine 23^{ème} cette année aux interrégionaux !!!). Leurs résultats ne sont pas du hasard mais grâce à leur investissement et leur sérieux durant les entraînements. Bravo et merci.

Maintenant, place à la piste !!! Concernant les compétitions à venir vous recevrez les infos (dates, horaires, lieux, inscriptions, mode de déplacement...) par mail ainsi que par l'intermédiaire du site du club : <http://www.alv.athletisme.free.fr> (je vous remercie de le consulter régulièrement). Je lance aussi un appel aux parents en effet, j'aurais besoin de vos services en tant que juges pour ces compétitions (je ferais circuler un planning de participation). Merci à tous et bonne saison estivale !!!

BENJAMINS/BENJAMINES et POUSSINS/POUSSINES



Une belle saison Hivernale pour le groupe Benjamins et poussins ponctué par une victoire en salle aux rencontres du Nord Isère.

côté salle

La jeunesse a fait parler d'elle cet hiver. Claire Debernard tout d'abord, s'est révélée sur pentathlon, passant pas très loin de la qualification pour les France. Résultat prometteur pour la saison estivale... Erwan qui bat son record à la perche, Ryan qui obtient une belle 5^{ème} place au France jeune au saut en Longueur cadet, puis record sur 60m pour Valérie...entre autres.

A l'inverse, résultats plus mitigés pour les aînés avec Greg et Camille. Expliqués par la suite pour Camille, par l'attente d'un heureux événement. Toutes nos félicitations à la future Maman!



Côté route

Destination Albi pour le groupe $\frac{1}{2}$ fond adulte

Après le Mont St Michel en 2006, avant New York en 2008, le groupe $\frac{1}{2}$ fond adulte s'est fixé comme objectif le marathon d'Albi **le 29 Avril**.

Avantage de cette compétition : le même jour se déroule un semi marathon et un 10 km.

Ce qui offre la possibilité d'emmener du monde et à chacun de choisir sa distance



Parfois on se pose des questions sur la bonne volonté des municipalités à vouloir faire avancer les choses!!! Des mois pour obtenir un rendez-vous, des semaines de négociation!!! La demande : 3 heures de créneaux sur la piste Moirannaise, ce n'est quand même pas la mer à boire!!

Mais pour cause de Bise bille entre politiques, voilà notre partenariat mis en suspens!!!

A quand la mutualisation des équipements sportifs sur le pays Voironnais ???



INSOLITE

Quelque soit le niveau de la course et le votre, le contrôle antidopage veille....sur les athlètes.

Récit :

Le 7 janvier 2007, au cross départemental de la côte Saint André, Jeunesse et sport a demandé que la course soit soumise à un contrôle antidopage pour les catégories espoirs, seniors vétérans, hommes et femmes.

La procédure :

Avant le départ de la course, des numéros de dossards sont tirés au sort, les athlètes sont informés qu'ils devront se présenter à la fin de la course à un contrôle. S'ils ne prennent pas le départ ou s'ils ne se présentent pas, ils sont passibles de sanctions. Les athlètes convoqués signent une première fois le procès verbal notifiant leur convocation.

Juste après la course, direction les vestiaires pour le contrôle d'urines. Pour éviter toutes fraudes, vous êtes accompagné et « surveillé » par un médecin.

Les urines sont mises dans deux flacons différents et scellés, l'un pour l'analyse, l'autre pour la contre analyse s'il y a un « doute ».

Vous signez de nouveau le procès verbal du contrôle où est indiqué votre heure d'arrivée de la course, l'heure du prélèvement, le numéro des échantillons et la quantité totale d'urines, et vous indiquez si vous avez pris des médicaments avec le nom du médecin prescripteur.

Mon expérience :

Le médecin étant arrivé après le départ de la course des filles, on m'a demandé une fois le cross terminé, si je voulais bien effectuer le contrôle antidopage!!!

Curieuse, j'ai accepté...

Mais voilà, après une course, l'envie d'uriner n'est pas vraiment là ! Pour courir, habituellement, vous êtes passé aux toilettes avant. De plus la quantité demandée est d'un minimum de 75 ml... Ce n'est pas une mince affaire... Seule solution, boire, boire, boire....La course masculine se déroule, le stade se vide, et je suis toujours là...la seule solution pour rentrer à la maison : URINER !

Bref 1h30 plus tard, enfin les échantillons sont pleins, et je n'ai rien vu des courses...seulement la vue des vestiaires !

Le médecin contrôle vos urines devant vous à l'aide d'une languette Certains athlètes rendent des échantillons « trafiqués » (ex : rajout de vinaigre...)

Puis il scelle les échantillons, je signe le procès verbal et je laisse la place aux athlètes masculins.

Si vous recevez les résultats de ce contrôle, c'est mauvais signe....

Les contrôles sont essentiels à tous les niveaux de courses, car certains athlètes ne sont pas honnêtes et trichent....ils n'ont rien compris à l'esprit sportif et se mentent à eux même (Pas malin !) et détruisent leur capital santé.

Dom. TOURNIER

CALENDRIER TOUTES CATEGORIES

AVRIL

21/22 départementaux d'Epreuves Combinées

MI/CA/JU/Es/Se

MOIRANS

25 rencontre Ecole d'athlétisme

PO

RIVES

29 Challenge Equipe Athlé

BE/MI/CA

GRENOBLE

www.alv.athltisme.free.fr