

# Le P'tit Athlète Voironnais

Mars 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°4  
n°4

## LA SAISON ESTIVALE DANS LES STARTING BLOCS!!

A peine les cross finis, les compétitions d'athlétisme reprennent.

Pas moins de 3 rendez vous lors des week-ends d'Avril.

Ensuite à partir de Mai jusqu'à mi-juillet, chaque week-end verra au moins une catégorie en compétition.

À ceux que cette notion de compétition effraie, rassurez-vous, c'est surtout pour l'athlète, l'occasion d'évaluer sa progression, de se mesurer aux autres, de traduire concrètement le travail fourni à l'entraînement, de dépasser son appréhension.

Bref, on apprend plein de choses en compétition.

Et puis, c'est l'occasion pour les jeunes et moins jeunes de se retrouver.

On ne répètera jamais assez que les parents y ont toute leur place en accompagnant, en donnant un coup de main comme officiel, en venant profiter d'une bonne ambiance.

Venez donc au stade le week-end !

L'athlétisme a cet avantage d'offrir dans un lieu restreint, le stade, toutes sortes de disciplines.

Retrouvez en toute fin du "p'tit athlète", l'ensemble du calendrier pour toutes les catégories. L'athlétisme n'est pas qu'un sport individuel, venez encourager vos copains!!!



La famille **PICARD** vient de s'agrandir.

**FELICITATIONS** aux heureux parents!



**Infos de dernière minute**

Antal  
BERNARD  
notre

marcheuse est décidément étonnante. Il y a un mois nous la quittons sur une belle 8<sup>ème</sup> place au championnat de France vétérans sur 3000m et voilà qu'elle vient de boucler son premier 20Km marche de sa jeune carrière en 2h07'51!!!

### Un Exemple à suivre!!!

L'investissement des jeunes athlètes dans l'encadrement. Merci à Clément Chabert (jeune cadet) pour avoir accompagné les coachs poussins, benjamins lors du déplacement à vilfontaine.

**Réussite** aux examens de Juge Saut et Lancer Régional pour Brigitte G. et Michèle I.



## TOUR DU LAC 2006

Déjà trois réunions de préparations se sont tenues.

Le Comité d'organisation a vu l'arrivée de nouveaux membres : Yohann Hu, Cyril Chevallier, Denis Jonckea, Thierry Marchiol.

Une nouveauté cette année : une épreuve de marche athlétique avec temps limite de 2H30.

Nous sommes dans les temps dans la préparation, cependant nous sommes dans la recherche de sponsors notamment type grande ou moyenne surface et d'un fournisseur d'eau en bouteille.

Si vous avez des connaissances, si vous êtes parents et en même temps commerçants ou entrepreneurs et que vous souhaitez être partenaires de l'épreuve même à un niveau modeste, n'hésitez pas à nous contacter.

Sinon, le rendez-vous pour tous, c'est **dimanche 27 août** le matin à la plage de Montferat.

Dans les semaines à venir, nous vous solliciterons pour mettre en place l'organigramme des bénévoles (il en faut une centaine!)

**ON COMPTE SUR VOUS!!!**

**Evènement**



## Côté jeune

### Un bon début de nos jeunes pouces!!!

Dimanche 19 mars 2006 Villefontaine  
Compétition agréable dans un gymnase qui fait rêver tout athlète de l'ALV, imaginez : 3 sautoirs hauteur avec barre, une ligne de 50M avec 6 couloirs et des starting blocs et un lancer de poids bref ce que nous n'aurons jamais.

#### Rapide Bilan

**chez les poussines:** 3ème Magalie Ferrand  
**chez les benjamines:** 2ème Sacha Moskal

**Par équipe:** 1ère les benjamines de l'ALV (une nouvelle coupe à mettre au chalet)

Avec au 50M : 7'7 pour Sacha, Coline et Juliette

En hauteur : 1m18 pour Alexis, Claire, Aurélie et Marie

Et tout ça sans les pointes !!! Car c'était en intérieur.

Et pour finir, l'ALV se place 2ème par équipe (toutes catégories confondues).

Pas mal et d'ailleurs le retour en car était plutôt bruyant, surtout au fond !!!



**FELICITATIONS A TOUS**  
!!!!



## Côté route

### Nos Routard sont de sortie...

~  
Franck CONSTANTIN

5 mars : 10kms de Feyzin  
35'53

#### 12 mars : 10kms de Villeurbanne

Franck CONSTANTIN 34'39

Alexis MONTAGNAT 39'40

#### 26 mars

##### - 10kms de St Jean de Moirans

Yoann HU 39'

Guy DELICOURT 44'53

Roch DI MEO 48'59

Georges RECHARD 50'27

Cyril CHEVALLIER 52'23

##### - 5 kms de St Jean de Moirans

François PRIGENT 18'16

Alain COULOUVRAT 19'47

##### - 10kms de Parilly

Cédric PICARD 33'51

Alain CALANDREAU 34'07

Steph CALANDREAU 46'42

#### 02 avril : 10kms de Bourgoin

JM VERGAS 33'49

Franck CONSTANTIN 34'48

Yannick FIQUET 35'16



## Côté cross

### Tout est bien qui finit bien !

5h du mat' en ce samedi 11mars  
les voila partis direction les  
championnats de France de cross à  
Challans en Vendée...seulement  
9h de route !

15h : tout le monde monte dans le mini bus pour les 40 min de trajet qui les mène au parcours. Prise des dossards et reconnaissance du parcours pour les athlètes... et les coachs qui se permettent même de faire un tour de plus...d'après le lieutenant Christian "c'est trop bon" !

Puis retour à l'hôtel, match de foot au programme... sur ordinateur ! A 22h30 tout le monde est couché ce qui montre le sérieux et la détermination de réussir des athlètes.

**Dimanche 12mars, 10h du mat'** : départ direction le parcours. On s'aperçoit vite que c'est le grand jour, beaucoup de stress.

Les vétérans ouvrent le bal et on ne peut s'empêcher de regretter le forfait sur blessure de Jean Michel Vergas.

**Maud** est donc la première voironnaise à s'élancer. Au milieu du peloton, elle s'en sort très bien pour sa première participation et termine 221eme. Elle n'est pas à son niveau des inters mais peu importe l'essentiel était de se qualifier et prendre le plaisir de courir parmi les meilleures françaises.

Pour Benoît à croire qu'il faisait bon à être malade ! Avec une toux répétitive durant tout le week end (et Cédric pourra vous en parler !!) **Benoît** a réussi une performance. Après un très bon départ, il gère la 30ème position puis double un à un ses concurrents pour finir 17ème.

C'est au tour des juniors. **Guénolé** était dans le même cas que Maud. Sa qualification étant acquise il lui restait à savourer de courir parmi les meilleurs français. Il finit 258eme et mérite bien sa mythique sieste du retour qu'il faut voir pour y croire (voir photos !!) **Nathanael** finit 103eme. C'est une très belle performance étant donné qu'il n'est que junior première année. Il pourra viser de rentrer dans les 100 premiers l'année prochaine voire mieux. A suivre...

**Cédric** pour sa dernière année junior finit sa saison hivernale en beauté. Parti dans les 100 il remonte chacun de ses concurrents pour finalement se retrouver 64ème. A lui de confirmer cet été qu'il a franchi un cap.

Et voilà les coachs pouvaient désormais respirer avant de repartir pour 9h de route : au programme bonbons et chansons !

**Bravo à tous.**

#### Le mot du coach.

"Je suis très satisfait des résultats obtenus en cross. Je tiens quand même à faire remarquer que les plus assidus sont allés au bout, et je les félicite, ainsi que tous ceux qui ont suivi régulièrement les entraînements. Ce fut un vrai plaisir de conduire un groupe aussi imposant"

**ALAIN**

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



ZOOM SUR...

Chaque mois, retrouvez le portrait d'un de nos athlètes, aujourd'hui, **GREG TIXIER** nouveau venu au club :  
Sauteur en Hauteur et Décathlonien à ces heures perdues!!!

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

Je suis venu à l'athlé En poussin 1, grâce à (ou plutôt à cause de) mon père, Lequel ex-sauteur en longueur et entraîneur en club, m'emmenait traîner sur les pistes d'athlé après mes longues journées d'école. et puis parce que "faire du foot comme tout le monde" ne m'intéressait pas!

**2) T'es ambitions pour cet été?**

Cet été, je veux vraiment mettre l'accent sur le saut en hauteur, et moins me disperser sur les épreuves Combinées, pour réaliser le seul objectif qui me tienne vraiment à coeur, c'est à dire re-passer 2m (ou plus, je suis preneur aussi), et si possible au 2è tour des interclubs.

**3) Quel est ton dernier fou rire ?**

Je ne rie jamais !

*NB pour la rédaction:* si la réponse précédente ne convient pas, j'en propose une seconde: mon dernier fou rire, c'était au dernier entraînement, en apprenant que je devais courir le 110m haies pour les interclubs...(ah! ah! ah!)

Quel humour ont su garder nos entraîneurs, malgré leur âge avancé!

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

Si je rencontrais un génie avec la possibilité de faire un vœux, je lui demanderais de faire "Autant de vœux que je souhaite", pour que les gens n'aient plus ni faim ni soif dans le monde, que les enfants ne souffrent plus de maltraitance, que l'on cesse de détruire et polluer notre planète... et il en faudrait des vœux !

**5) Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?**

J'aurais aimé rencontrer Jean Jacques Rousseau pour philosopher toute une soirée....Mais sinon, Julia Roberts ne m'aurait pas déplut

**6) Quelque chose à dire ?**

Ah oui, mes coéquipiers athlètes et moi même demandons à nos coach d'annuler toute séance d'aérobic pour tous, et un recrutement massif de garçons dans le groupe du coach saut-sprint pour qu'enfin on rigole un peu!!!

En espérant que les réponses, vous conviendront, et seront dans l'esprit du "p'tit athlète", sinon, c'est pareil!!!!

Greg  
en  
plein  
effort  
mais  
c'est  
juste  
pour  
la  
photo!!!



# CALENDRIER ESTIVAL TOUTE CATEGORIE

## ECOLE D'ATHLETISME / POUSSINS

Avril		
12	Rencontre EA/PO	Moirans
Mai		
10	Meeting printemps PO	Rives
17	Rencontre EA/PO	Moirans
24	Rencontre EA/PO	Voiron
Juin		
7	Epreuves multiples PO	La mûre
14	Meeting d'Eté PO	Rives
21	Finale EA/ PO	Meylan

## BENJAMINS/BENJAMINES

Avril		
02	Challenge Equip'athlé BMC Tour Estival	Grenoble
16	Départementaux Be-Mi	Bourgoin
Mai		
27	Départementaux Pointes d'Or Be-Mi	Moirans
Juin		
4	Championnat LARA (sur qualification)	
14	Rencontre d'été	Rives

## MINIMES

Avril		
2	Challenge Equip'athlé Bi-Mi-Ca Tour Estival	Grenoble
8/9	Départementaux des Epreuves Combinées Mi à VE	Moirans
16	Départementaux Be-Mi	Bourgoin
Mai		
3	Meeting de Rives	Rives
13	Régionaux des épreuves combinées	Bourgoin
17	Rencontres des jeunes Be-Mi	Moirans
27	Départementaux Pointes d'Or Be-Mi	Moirans
Juin		
14	Meeting d'été Be-Mi	Rives
18	Régionaux piste	Bourg en Bresse
21	Finale des écoles d'athlétisme Be-Mi	Meylan
Juillet		
2	Finale LARA des pointes d'or	Valence

## CADETS A SENIOR PISTE

Avril		
2	Challenge Equip'athlé Ca Tour Estival	Grenoble
8/9	Départementaux des Epreuves Combinées	Moirans
19	Meeting	Echirolles
22	Meeting d'ouverture du GUC	Grenoble
Mai		
6	1 <sup>ER</sup> TOUR DES INTERCLUBS	Grenoble
13	Championnat LARA Epreuves combinées	Bourgoin
21	2eme TOUR DES INTERCLUBS	
27	Départementaux ½ fond	Tullins
28	Départementaux	Moirans
Juin		
3	LARA ½ fond	Bourgoin
3	Championnat Centre Est Epreuves combinées	
7	Meeting Grillade	Meylan
10	Championnat LARA	St Etienne
24	Championnat Centre Est	CJESV Grenoble
24	Championnat LARA ½ fond	Villefranche
Juillet		
13	Meeting d'Eté	Meylan
8-9	France N2	Lamballe
14-16	France Jeunes	Dreux

## COURSES SUR ROUTE : QUELQUES DATES

Le calendrier des courses sur route est très fourni en Isère et au-delà. Afin d'éviter de se disperser, quelques dates ont été arrêtées :

**16 avril** : Ekiden (marathon par équipe de 6) à Bourg ST Andéol (Drôme)

**23 avril** : nous aurons des coureurs sur les deux marathons de la Région : à Annecy et Lyon

Ce même jour, certains d'entre nous se frotteront à la montée des 3 communes à la Tronche.

**Le 21 Mai** : ½ marathon à St Marcellin

**Le 17 juin** : marathon du Mont St Michel : 10 athlètes seront du déplacement.

Voilà donc quelques points de repères pour la saison.

C'est un premier jet à compléter par vos propositions

## Trophée Caisse d'Epargne ½ fond

24/05	Tassin
3/06	Bourgoin jallieu
10/06	St Etienne
24/06	Villefranche sur Saône
5/07	Bourg en Bresse
19/07	Villeurbanne

## Meetings Nationaux à Thème

14/06	Grenoble
30/06	Tarare
1/07	Chambéry
2/07	Annecy