

BULLETIN D'INFORMATION N°8

Novembre/Décembre 1983.

-----

I. ENCADREMENT DE L'A.F.A.

PRESIDENT D'HONNEUR : GELINEAU Claude.  
 PRESIDENT-TRESORIER : PERRIN Jean-Louis.  
 SECRETAIRE : PERRIN Gervaise.  
 VICE PRESIDENT : MICOUD Fernand.  
 VICE PRESIDENT ADJOINT : ATHANAZE Marcel.

SECTION ATHLETISME : RESPONSABLES.

Mrs LECOINTRE Jean, GRY Serge, DEYRIS Francis.  
 ENTRAINEURS: DEYRIS F,GELINEAU F,COUCHOUD P,  
 ROUMESY A (école d'athlétisme).

Leur mascotte : BOUBA. -----



SECTION JOGGING : RESPONSABLES.

Mmes MOUNERON C, TAVANO S, MEDINA D.  
 ENTRAINEUR: CALLU M.

Leur mascotte : MICHELE. -----



ALLEZ

COMMISSAIRE AUX COMPTES:

Mr NEYRON ,Mme VALOUR.

II. NOUVELLES DES ANCIENS.

Richard VERNET:

Des nouvelles de Toulon, en direct de votre envoyé spécial sur la côte d'azur: Ici tout va bien pour l'A.S.P.T.T :22 titres départementaux 16 titres régionaux ,1 relais aux champ.de France tout le monde a eu des médailles sauf moi: je n'en avais jamais eu avec l'AFA et j'ai donc préféré ne pas faire de jaloux.La saison de cross commence avec celui de la Seyne et se continuera avec ceux des Hyères,Nice,Monaco,Grasse, Marseille etc...Mais ne rêvez pas trop:on a beau être sur la côte,c'est toujours de courir qu'il s'agit.Je viendrais me réoxygéner à noel pour le stage et j'espère vous voir tous.En attendant,je m'entraîne comme un fou pour revenir à l'AFA encore plus mauvais qu'avant.Mais ça sera difficile.Ici la mer ,à vous les fumées.\*

III. RESULTATS COMPETITIONS.

Dimanche 13 novembre à Parilly :

Poussins et mini Poussins: 1er PAUZE, 12eme PRAT, 13eme CHARBONNIER,17 PERRIN

Dimanche 20 novembre DECINES:

Poussins: 2eme ABDEL KADER  
 Benjamine: 6eme COUTURIER -15eme LECHIER  
 Minimes F: 12eme HEZARD - 13eme JACQUES  
 Poussins : 1er PAUZE - 11eme SEBELON - 17eme LIAROEUF - 34eme COGNE.  
 Par équipe : 2eme.

Benjamins: 21eme LECOINTRE

Minimes : 7eme CANTIN - 10eme NEYRON - 14eme FISCHER -

Cadets : 27eme SEBELON.

et les vétérans: LYON Ste CATHERINE: 17eme CALLU- 286eme LACOMBE sur 2050 part.  
 Et au cross de CHARBONNIERE LE 04/12: 13eme CALLU-36 LOCHE sur 64 participants.

IV. ASSEMBLEE GENERALE DU COMITE DU RHONE D'ATHLETISME.

A.F.A classée 25eme sur 31 clubs.

Les meilleurs temps de la saison 83 sur piste dans le Rhône:

sur 60m benjamine: 2eme COUTURIER	9eme HEZARD
en longueur : 8eme HEZARD	10eme COUTURIER
au 1000m benjamin: 1er CANTIN	3eme NEYRON

V. ASSEMBLEE GENERALE DE L'O.M.S.

Après l'élection du comité directeur aucun volontaire ne s'est présenté comme Président ni au bureau, mise en sommeil de l'O.M.S et du centre médicaux sportif.

VI. PROCHAINES COMPETITIONS.

I6/I2 : cross au C.E.S de Feyzin pour les élèves de l'établissement.  
I7/I2 : Vénissieux (attention pas de pointes, sur route).

VII. STAGE D'ENTRAINEMENT.

Mercredi 28 décembre- Lieu stade Jean Bouin .

DEBUT: -10h footing  
-12h30 repas au complexe sportif, menu 35f.  
-14h30 sport collectif salle omnisport

-Les parents peuvent participer au repas.

MENU.

Riz en salade  
Poulet  
Petits pois  
Fromage  
Fruit - Buche

ATHLETISME

JOGGING

L'athlétisme recouvre un grand nombre de spécialités qui en font un sport complexe et varié, dont l'activité s'étend à longueur d'année.

Nous pouvons distinguer :

Spécialités :

Le cross-country dans la nature  
L'athlétisme en salle avec les courses, les sauts,  
L'athlétisme de stade les lancers, les épreuves combinées.  
La marche (sur piste ou sur route)  
Les courses sur route et le marathon.

Les épreuves :

\* Cross : parcours en pleine nature sur terrains variés avec des distances allant de 3 à 12 km selon les catégories d'âge et de sexe, se pratique essentiellement en période hivernale.

\* Marche : parcours sur piste de 5 à 20 km sur route - 50 km et au-delà (100 km), épreuve spéciale de longue durée : Strasbourg-Paris, se pratique en période estivale - est souvent couplée avec l'athlétisme sur piste.

\* Marathon : épreuve olympique de 42,195 km. se déroule sur route sur 1 seule boucle ou un aller et retour - se pratique en saison estivale.

Les courses sur route sont issues de la mode du jogging et sont généralement des organisations privées (villes, clubs ou autres mais supervisées par les Ligues et les Directions départementales du Temps Libre de la Jeunesse et des Sports).

\* Athlétisme : se subdivise en courses, sauts, lancers, épreuves combinées avec des variantes selon les catégories d'âge.

Hommes :

Courses : 100 - 200- 400- 800 - 1 000 - 1 500 - 5 000 - 10 000 - 110 haies - 400 haies - 3 000 steeple.

Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut.

Lancers : poids - disque - marteau - javelot.

Épreuves combinées : 4 x 100 - 4 x 200 - 4 x 400 - 4 x 800 - 4 x 1 500.

Épreuves combinées = décathlon.

Femmes :

Courses : 100 - 200 - 400 - 800 - 1 000 - 1 500 - 3 000 - 100 haies - 400 haies.

Sauts : hauteur - longueur.

Lancers : poids - disque - javelot.

Épreuves combinées : 4 x 100 - 4 x 200 - 4 x 400 - 4 x 800.

Épreuves combinées = heptathlon.

NOTRE MODE DE VIE EST EN DANGER ? En effet la nature s'éloigne :

L'homme doit prendre conscience de cet « INCONVÉNIENT » majeur de notre société et doit lutter, apprendre à se défendre contre l'ankylose, l'atrophie, l'essoufflement, pour préserver son énergie vitale.

L'UNE DES SOLUTIONS A CE PROBLÈME DE NOTRE TEMPS : LA COURSE A PIED. CE FAMEUX-JOGGING.

C'est, dans le prolongement de la marche, l'exercice le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et c'est celui qui apporte le plus à la condition physique.

Elle aide à améliorer notre respiration, à entretenir notre cœur. Elle met en action nos muscles qu'elle fortifie, nous aide à éliminer l'excès de notre poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Quelques conseils élémentaires pour débuter :

1. Commencez votre entraînement en alternant la marche et le trot (le fameux « jogging »). Doucement et prudemment. La progression dans l'effort doit aller à petits pas.

2. Consacrez, dans un premier temps, à cette activité course-marche un quart d'heure au moins trois fois par semaine.

3. Contrôlez régulièrement vos pulsations cardiaques avant, pendant et après la course. Un rythme de 130 pulsations par minute reste raisonnable dans l'effort. L'âge tout naturellement fera ralentir le rythme de la course.

4. Choisissez si possible un terrain d'entraînement agréable et varié, mais cette activité peut se pratiquer partout : c'est un autre de ses avantages.

5. Entraînez-vous, même par mauvais temps, en sachant que le danger de refroidissement n'existe qu'après l'entraînement. Prévoyez-le.

6. Si vous le pouvez, ne courez pas seul, joignez-vous à un groupe de même force, ou trouvez compagnie ou compagnon d'entraînement.

7. De préférence, débutez en compétition par des distances courtes (10-15 kms) avant d'effectuer des 20 kms marathons, voire plus long.

Je soussigné ..... participera au repas, le mercredi 28/12/77 au complexe sportif. Nombre de personnes..... Prix 35F X ... = .....total?  
A rendre ainsi que la somme le mercredi 14 décembre à Jean-Louis PERRIN

Signature:

