

Sommaire :

- Edito 2
- Exploit de Mathias Boucher ! 2
- Le Hors-stade se met en route 3
- Reportages 4
- Infos AFA 5
- Le coin du bénévole 6
- Loto : 7 décembre 7
- Agenda 8

Le groupe du Mois



Avec 51 athlètes, les Eveils Athlétique - Poussins représentent le groupe le plus important de l'AFA : bravo à eux ! Le futur Usain Bolt se trouve-t-il parmi eux ?

Votre bulletin d'informations évolue pour mieux vous servir ! Nouveau format, nouvelle mise en page mais aussi plus d'images et de reportages, tel est l'objectif de cette nouvelle version. Ce bulletin est aussi le votre, toutes les critiques, remarques sont les bienvenues, alors n'hésitez pas !

Entreprises, commerces, vous souhaitez vous faire connaître ou présenter vos activités et services ? Cet espace vous est réservé ! L'AFA vous propose une communication efficace, à coût réduit et adaptée à vos besoins.

Informations : 04 78 70 81 08 ou afafeyzin@free.fr.



1982 – 2008 : 26 ans de bulletins d'information. Que de chemins parcourus entre le 1er bulletin tapé à la machine à écrire par notre secrétaire, Gervaise Perrin et ce 219^{ème} bulletin réalisé par notre employé «chargé de développement», Thomas Thizy. Pour voir la différence, je vous invite à aller sur le site : afa.feyzin.free.fr dans l'onglet «journal».

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux licenciés jeunes et moins jeunes et j'encourage tous les adhérents à participer aux compétitions proposées par vos entraîneurs. Lors de ces compétitions, essayez de donner le meilleur de vous-même tout en vous faisant plaisir.

Jean-Louis Perrin

Mathias marche sur les traces de Kevin

C'est une superbe performance qu'a réalisée Mathias Boucher, 12 ans, sur le 10 minutes marche lors de la *Journée Nationale des Jeunes à la Marche*, le 12 octobre 2008 à Montreuil (région parisienne). Dans cette compétition nationale, Mathias a parcouru 1922m, ce qui est tout simplement la meilleure performance française de tous les temps dans ce laps de temps ! Une petite surprise pour son entraîneur, Philippe Dols. *«Je savais que Mathias était le plus fort sur le papier. Mais je pensais qu'il pourrait marcher 1800-1850m. Sur la perf, il m'a bluffé».*

Les raisons de cet exploit ? Des qualités physiques certaines, mais surtout une rage et une maturité tactique impressionnantes à son âge. *«J'avais un doute sur sa façon d'appréhender une course de ce niveau. Et là, oui, j'ai été surpris, il a marché comme un "vieux briscard" »,* explique Philippe avant de préciser aussitôt que *«le succès de Mathias s'est construit à l'entraînement : il a toujours envie et ne rechigne jamais à se faire mal. Il n'y a pas de miracle».*

Et d'exprimer sa reconnaissance au club et à son président. *«L'AFA nous a permis d'aborder la compétition dans les meilleures conditions, tous les clubs ne le feraient pas pour un enfant de 12 ans»* ! En espérant que ce succès en appelle bien d'autres...

Une rentrée active pour le Hors-stade

Avec des échéances dès le mois de septembre, le groupe « Course sur Route » de l'AFA est déjà bien affûté. Présentation, bilan et perspective avec l'entraîneur Daniel Boisjot.

Tandis que les pistards répètent abdos, gainage, «chaises» et pompes, les coureurs hors-stade enchaînent les tours sous l'œil bienveillant de Daniel Boisjot. Le temps est déjà à la préparation spécifique. Car pour eux, pas de coupure estivale : il faut être en forme dès septembre.

«La plupart de mes athlètes ont déjà couru depuis septembre. Nous avons ainsi une dizaine de coureurs au semi-marathon de Lyon fin septembre et aux 10 kilomètres de Caluire, mi-octobre», explique Daniel. Si les résultats du semi-marathon furent légèrement en retrait des espérances, à Caluire les athlètes ont réussi des performances qui ont agréablement surpris leur entraîneur. «Ils ont presque tous battu leur temps de référence, se réjouit-il ! Cela va servir de référence de travail, c'est bon signe».



A présent, les coureurs entrent dans une phase de préparation hivernale, avec un gros travail foncier et/ou de PPG (Préparation Physique Générale). Si certains tenteront le nouveau Trail Urbain de Lyon, début novembre, on devrait retrouver l'ensemble du groupe lors de la Foulée Vénissienne, le 23 novembre pour les 10km organisés par le club. Ce sera ensuite la période des cross, une discipline particulière, dure, exigeante, mais un passage obligé pour réaliser une bonne saison sur route.

Au petit jeu des pronostics, le coach se montre pragmatique. *«Nous avons un bon groupe de séniors et vétérans. Si tout le monde joue le jeu à fond et se prépare correctement, je pense que nous pourrons avoir de bons résultats, voire quelques belles surprises d'ici à la fin de l'année»,* espère à demi-mot Daniel. Un groupe où la bonne ambiance et le plaisir sont les maîtres mots.

Pour consulter tous les résultats des courses hors-stade (et des autres !), rendez-vous sur le site officiel de l'AFA afafeyzin.free.fr (rubrique perf) ou sur le panneau d'affichage.



REPORTAGES



Des AFAsiens ont beaucoup voyagé en septembre. Du Mont-Blanc à l'Australie, retour sur de belles aventures... sportives !

La Nature à l'état brut

Gravir le Mont-Blanc, tel était le défi que s'était lancé Serge Mailliet ! Si l'ascension est plus facile qu'en 1786 (première montée), il est faux de croire que cela est à la portée de tout le monde (plusieurs morts par an, de 33% à 50% de réussite). Entraînements en montées, sorties longues (25 kms), hygiène de vie impeccable : la «Montagne Maudite» nécessite une préparation rigoureuse.

Après plus de 7h pour atteindre le premier refuge à 3800m, Serge et ses coéquipiers se lancent le lendemain dans l'ascension finale jusqu'aux 4810m du Mont-Blanc. Le sommet sera atteint 4h30 plus tard par -15° ! Quelle vue et quel bonheur d'être enfin assis sur le Toit de l'Europe !



La beauté de ce site doit nous faire comprendre que l'on doit à la nature un profond respect (Serge Mailliet)

Welcome in Sydney !*

Ils sont partis vivre ensemble sous le soleil australien : Katia et Angelo nous ont en effet quitté en septembre. Malgré la distance, nous ne les oublierons pas... et eux non plus ! Ainsi le couple «100% Feyzin» a couru le semi-marathon de Sydney (25 000 participants et 20° au départ à 6h30 !) avec le maillot de l'AFA ! Même la télévision australienne les a filmé, surpris de voir des *Frenchies* au pays des *Wallabies*. D'un point de vue sportif, Katia termina en 1h43 tandis que, blessé, Angelo dû abandonner.

Tout le club de l'AFA leur souhaite bonne chance dans leur nouvelle vie australienne et une pleine réussite sportive !

** Bienvenue à Sydney !*



INFOS CLUB

29^{ème} Foulée Vénissiane - dimanche 23 novembre 2008

Rien n'y fait ! Ni le froid de novembre, ni la concurrence des Jogg'iles, pas même la construction d'un tramway n'entravent la réussite, années après années, de la Foulée Vénissiane. Un succès qui s'explique par un subtil mélange entre course d'élite (100 coureurs sous les 36 minutes en 2007 !) et course populaire (plus de 1500 personnes sur l'ensemble des courses la même année!).



Horaires : 5km 9h30 / 10km 10h30 / Générations : 2km 10h32, 1km 10h40.

Départ et arrivée : Carrefour (Bd Marcel Sambat).

Organisateurs : Ville de Vénissieux, OMS de Vénissieux et AFA (aide technique, officiels course)

CLIN d'OEIL

Suite à l'Assemblée Générale, le Comité Directeur s'est étoffé de deux nouveaux membres avec les arrivées de **Jennifer Fiordalisi** et **François Moulin**.

Une très bonne nouvelle dans l'objectif de rajeunissement des cadres du club mais qui pose tout de même un grave problème puisque 13 personnes se retrouveront désormais à table lors des réunions...

Gare aux superstitieux !

LOTÉRIE DE NOËL



Pour cette loterie de Noël 2008, des cartons de 32 cases sont à vendre au prix de **2€ la case**. Les lots, par carton, seront :

1^{er} lot : une dinde

2^{ème} lot : une boîte de Foie Gras

Toute personne ayant vendu un carton complet (32 cases) se verra offrir : **une boîte de chocolats !**

Les cartons sont à retirer au siège pendant les entraînements.

Le tirage se fera le vendredi 12 décembre au Siège et la remise des lots le mercredi 17 décembre.

LE COIN DU BENEVOLE



Pour inaugurer cette rubrique, nous avons choisi de mettre en avant Jean Lecointre, dont la fidélité à l'AFA a été récompensé lors de l'Assemblée Générale, le 10 octobre dernier.

AFA INFOS : Jean, pourrais-tu tout d'abord nous repréciser ton rôle au sein de l'AFA ?

Jean Lecointre : C'est très simple. Je suis le trésorier du club, c'est-à-dire que j'assiste à la gestion financière du club, à l'élaboration des chèques, des factures. Tout cela en coordination avec Jean-Louis (Perrin). Je m'occupe aussi des demandes de subvention ainsi que des statistiques, performances et records du club.

Comment es-tu venu à l'AFA ?

Par mes enfants ! Ils voulaient faire de l'athlétisme et je les ai accompagné. Désormais, ce sont les petits-enfants qui sont au club, le temps passe (sourires) !

Je crois que tu as été toi-même athlète...

Je faisais du demi-fond. Je préférerais le 1500m et les cross mais je n'ai jamais fait des performances extraordinaires...



Qu'est-ce que tu retiens de ces 25 ans passés au club ?

Tout d'abord la progression du club, qu'on a vu grandir de quelques licenciés à ce qu'il est aujourd'hui. Et puis ensuite l'ambiance, qui est restée conviviale et familiale, comme avant.

Un souhait pour cette saison ?

Que l'on grandisse encore de manière à développer et passer un palier. Et aussi que les athlètes qui flirtent avec le niveau national arrivent enfin à passer cette barrière, cela assurerait le renouveau feyzinois, beaucoup en ont le potentiel !!!

FEYZIN

SUPER LOTO

DIMANCHE 07 DÉCEMBRE 2008

AU GYMNASSE DU COSEC
CHEMIN SOUS LE FORT, EN FACE DU COLLÈGE FRÉDÉRIC MISTRAL

ORGANISÉ PAR :

L'ASSOCIATION FEYZINOISE D'ATHLÉTISME

**1er tirage
à 14h00**

DE NOMBREUX LOTS À GAGNER :

TÉLÉVISEUR LCD

**CONSOLE DE JEUX
NINTENDO DS LITE**

GPS

LECTEUR DVD PORTABLE

1 VTT

**TABLE EN VERRE
+ 4 CHAISES**

ET BIEN PLUS ENCORE...

Buvette assurée

20 PARTIES DONT 1 CONSOLANTE

DERNIERE MINUTE !

Suite à l'élection de l'AG du Rhône, ce samedi 18 octobre, 3 membres de l'AFA ont été élus :

- Jean Forest en tant que président du Comité
- Jean-Louis Signoret en tant que vice-président
- Michel Vial en tant que chargé de développement durable

AGENDA

<u>Date</u>	<u>Nom</u>	<u>Lieu</u>
Dimanche 09 novembre	Cross de la Bachasse	Oullins
Dimanche 23 novembre	La Foulée Vénissiane	Vénissieux
Dimanche 23 novembre	Kid Athletics Poussin	Villeurbanne
Dimanche 30 novembre	Cross des Myriades	Saint-Priest
Dimanche 7 décembre	Triathlons Benjamins et Minimes	Villeurbanne
Dimanche 14 décembre	Cross du Mamelon	Décines
Mardi 16 Décembre	Compétition Eveil et Poussins	Vénissieux Ostermeyer
Samedi 20 décembre	Cross des Papillotes	St-Maurice de Beynost

Numéro 219 (sortie le 22/10/08) - Ne pas jeter sur la voir publique
 Contact AFA : Jean-Louis PERRIN, 2 rue des Vignettes, 69 320 FEYZIN
 04 78 70 81 08 - afafeyzin@free.fr - <http://afafeyzin.free.fr>
 Rédaction - Mise en page : Thomas THIZY - Imprimé par nos soins



L'AFA remercie ses partenaires principaux

