

# AGENDA

<u>Date</u>	<u>Epreuve</u>	<u>Lieu</u>
Dimanche 7 novembre	Cross de la Bachasse	Oullins
Samedi 20 novembre	Foulée des Scolaires (Scolaires de Vénissieux)	Parilly
Dimanche 21 novembre	Foulée Vénissiane (10km et semi-marathon)	Vénissieux
Dimanche 28 novembre	Cross national des Myriades	St Priest
Dimanche 5 décembre	Loto de l'AFA	COSEC de Feyzin
Mardi 14 décembre	Challenge de Noël (EA-PO)	Ostermeyer - Vénissieux
Samedi 18 décembre	Cross des Papillotes	St Maurice de Beynost


**AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE**  

  
**Rhône-Alpes** Région  
 Numéro 229 (sortie le 08/11/10) - Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins  
 Contact AFA : Jean-Louis PERRIN  
 2 rue des Vignettes, 69320 FEYZIN  
 04 78 70 81 08 - afafeyzin@free.fr  
<http://afafeyzin.free.fr>  
 Rédaction et commercial : Thomas THIZY

ENTREPRISE  
**MONEGAT Patrice**  
**ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE**  
 chauffage - ventilation  
 antennes - alarmes  
 interphones - vidéo  
 Port. 06 07 58 05 06  
 Tél/Fax 04 72 24 71 79  
 34 rue de la Source - 69360 COMMUNAY  
[patrimon69@aol.com](mailto:patrimon69@aol.com)

# INFO AFA

Nov. - Déc. 2010

L'ATHLETISME SUR FEYZIN ET VENISSIEUX

N°229



## GROUPE DU MOIS

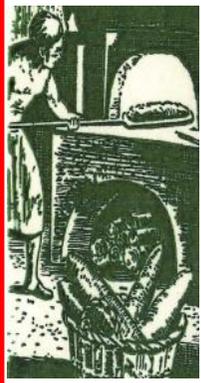
### Sommaire

- Edito 2
- Kevin Champion collectionne les « vices » 2
- Les sprinteurs et sauteurs, finalistes à la Coupe de France 3
- Conseils de rentrée 4
- Infos club 5
- Le coin du Bénévole : René Crozet 6
- Loto à Feyzin le 05/12 7
- Agenda 8



### Marche Nordique

Mi-septembre, l'AFA a lancé un groupe de marche nordique dans les Grandes Terres, encadré par Marianne Pantanella, entraîneur diplômée de marche nordique. Le succès est déjà au rendez-vous avec plus de vingt personnes ! Originaire de Finlande, cette activité très complète fait travailler le haut et le bas du corps, sans fatigue excessive. Elle est conseillée par tous les professionnels de santé.


**BOULANGERIE DE LA BEGUDE CHEZ DEVOUGE**  
 8 ROUTE DE LYON  
 69320 FEYZIN  
 04 78 70 89 16  
 Venez profiter de la fraîcheur et de la saveur d'un pain d'artisan !

  
**COMPETITION FRANCE**  
**BELLE ETOILE - CD 12**  
 69320 FEYZIN  
 Vente Carburant et Lubrifiants de Compétition



# LE COIN DU BENEVOLE



Membre du Comité Directeur, fidèle de l'AFA depuis plus de 10 ans, René Crozet est également un sportif dans l'âme, lui qui fut longtemps au foot et qui pratique actuellement la marche nordique.

## AFA INFOS : Comment es-tu arrivé à l'AFA ?

*René :* A l'époque c'était encore l'Association Feyzinoise d'Athlétisme. Je suis arrivé pour aider Max Auzas lors des Foulées Feyzinoises. On les a d'ailleurs toutes faites. Et finalement je suis resté !

## Quelles sont tes occupations au Comité Directeur ?

Je suis chargé des organisations sportives et festives, c'est-à-dire que j'aide lors des buvettes, des manifestations du club comme le loto et lors des compétitions à Feyzin ou Vénissieux pour la Foulée Vénissienne.

## Tu es également athlète cette année...

Athlète c'est un bien grand mot (rires). J'ai effectivement intégré le groupe de marche nordique avec Marianne. Je prends beaucoup de plaisir, on se balade en nature et on se dépense, c'est excellent pour la santé !

## Ton souhait pour la saison en cours ?

Que l'AFA continue sa progression en terme d'effectif et de résultats ! Et battre Marianne en marche nordique (rires) !



**AC 3 CARROSSERIE**  
CARROSSERIE DRAGOLE  
12, rue du 8 mai 1945 - 69320 FEYZIN  
**04 78 70 38 91**

## BAR DE LA PLACE

BAR - HOTEL -  
RESTAURANT

16 route de Lyon

69320 FEYZIN

Tél : 04 78 67 86 08

## Les sprinteurs et sauteurs, finalistes à la Coupe de France

La coupe de France des spécialités se déroulait cette année à Parilly (Vénissieux). Présente dans l'organisation avec 33 officiels, l'AFA l'était également sur la piste avec deux équipes engagées au triple saut et sur le 4\*400m.

Participer à un championnat de France procure toujours des frissons à chaque athlète. Alors lorsque ceux-ci ont lieu à domicile devant ses proches, le plaisir et la motivation sont décuplés ! Une envie qui a permis à l'AFA de qualifier pour la première fois deux équipes à la Coupe de France des spécialités, une épreuve à laquelle concourraient notamment les internationaux Christophe Lemaître, Renaud Lavillenie ou Héli Kechi !

Et les athlètes de l'AFA ont été loin d'être ridicules puisque les deux équipes ont terminé dans les 8 premiers. Au triple saut, Valentin Videmann, Grégory Bevis, Romain Garnier et Clément Dugad se classent 6<sup>ème</sup> alors qu'ils n'avaient que la 8<sup>ème</sup> performance des engagés. Le relais 4\*400m (Fabien Juillard - Romain Garnier - Julien Cambefort - Grégory Bevis) obtient sa place pour la finale avec un temps proche du record de club (3'33''19) !



« Nous souhaitons être visibles car ces championnats de France se déroulaient à domicile pour nous, qui plus est à Vénissieux, un beau symbole avec le développement en cours, explique Fabien Juillard, également directeur technique. Et pour certains athlètes, cela permettait de participer à un championnat de France alors que les possibilités sont plus compliquées en individuel. »

WWW. **3B** ORTHOPÉDIE .FR

- Matériel médical *Vente et location*
- Petit appareillage orthopédique
- Petit matériel de soins
- Produits d'hygiène et d'incontinence
- Prothèses mammaire et lingerie adaptée
- Aromathérapie

2 place du 8 mai 1945  
69420 CONDRIEU

Tél : 04 74 85 27 98  
Fax : 04 74 85 29 14

# CONSEILS DE RENTREE

Comme pour tout début d'année, il est utile de rappeler quelques conseils pratiques pour passer une bonne saison.

- 1) Je préviens mon entraîneur de mes absences ou mes retards. Je sais que c'est en étant assidu et ponctuel que je progresserai régulièrement.
- 2) *Le froid, la pluie (fine) ou le vent n'empêche pas de s'entraîner.*
- 3) Si je suis blessé, j'en parle avec mon entraîneur... avant la séance, après je n'aurais fait qu'aggraver le mal ! Rappel : une courbature ou un ongle cassé ne sont pas des blessures...
- 4) *J'apporte une bouteille d'eau dans mon sac que je n'oublie pas sur la piste à la fin de l'entraînement. Avant l'entraînement, je goûte ou je mange une barre énergétique pour avoir de l'énergie.*
- 5) Je pense à mon équipement (chaussures, pantalon, veste, sous-vêtements).
- 6) *L'échauffement n'est pas une punition. Ne pas s'échauffer, c'est le meilleur moyen de se blesser.*
- 7) La sécurité est la priorité n°1, notamment lors des lancers. Avant de traverser la piste, je regarde si des athlètes sont en train de courir.
- 8) *Pendant la récupération, mettre tout de suite une veste, même si je n'ai pas froid : j'ai du (normalement) transpirer et c'est le meilleur moment pour tomber malade.*
- 9) Après l'entraînement, je m'étire. Si possible, je me lave au stade.
- 10) *L'athlétisme est un sport de compétition, j'essaie d'y participer.*
- 11) En compétition, j'apporte mon maillot, mes épingles et mes pointes (qui ne les a jamais oubliés ?).

**FEYZIN FLEURS**  
Tél. 04 78 67 89 54  
Fax 04 78 70 23 18  
Feyzin

**Vénifleurs Créations**  
Tél. 04 72 50 04 47  
Fax 04 72 51 31 02  
Vénissieux  
www.venifleurs.fr

2 adresses pour mieux vous servir

# INFOS CLUB

## 31<sup>ème</sup> Foulée Vénissiane

La 31<sup>ème</sup> Foulée Vénissiane, organisée par la Direction des Sports de Vénissieux, l'OMS de Vénissieux et l'AFA, se déroulera le dimanche 21 novembre 2010. La principale nouveauté concerne le semi-marathon, qui devient classant pour les championnats de France et dont le parcours a été modifié pour être rendu plus roulant.

### Horaires :

10km : 9h / Semi : 9h15 / Générations : 11h30

### Départ et arrivée :

Bd Marcel Sambat - Gymnase Jacques Anquetil



Rens. 04 72 50 00 12 - www.omsvenissieux.asso.fr

Carrefour planet CMA ville de venissieux

## Formation entraîneurs

Deux nouveaux entraîneurs ont rejoint l'encadrement technique en ce début de saison. Athlète, Grégory Bevis va commencer à transmettre son savoir-faire sur les sauts horizontaux (triple et longueur). Angélique Sarrazin, étudiante en BPJEPS, va compléter l'équipe chez les jeunes (éveils et poussins).

## Elections

Suite à l'AG, deux nouveaux membres ont été élus au Comité Directeur de l'AFA : Alexina Mechet et André Besson. Bienvenue également à Daniel Lanneau qui renforce l'équipe des officiels et à Jean-Louis Signoret, de retour parmi nous suite à une maladie. Par ailleurs, Béatrice Pfaënder (CAMN) a été élue à la présidence du Comité du Rhône, suite à la démission pour raisons personnelles de Jean Forest (licencié à l'AFA).

GARAGE MUNARO  
père et fils

VENTES, REPARATIONS  
toutes marques

climatisation  
diagnostic moteur  
centre pneumatiques

12.rue du 8 mai 1945  
69320 FEYZIN  
04.78.70.05.08

**BAR - PMU**  
**Le Deux sur Quatre**  
1, rue des Razes - Feyzin  
Tél. : 04 78 70 32 53  
Fax : 04 78 67 91 35  
RCS Lyon 487993354