



Contact: Thierry Ernewein  
14 Rue de la 5<sup>ème</sup> DB  
70400 Héricourt

Tel : 03-84-46-39-40  
Site Internet : <http://sghathle.free.fr/>  
E-mail : [sghathle@wanadoo.fr](mailto:sghathle@wanadoo.fr)  
N° agrément : 1340F N° APE : 926C  
N° SIRET : 77851549400012

## PETIT JOURNAL N° 43

### Résultats :

- Lors des **Championnats de Franche-Comté C/J/S** (le 22/06/08 à Belfort), les SGH Athlétisme ont décroché 4 titres avec :

Mélanie CHOLLEY en espoir sur 5000 m en 19'42''35

Tom GIRARDET en junior sur 5000 m en 19'43''16 et sur 400 m en 55'18,

Guillaume COLLOMBET en espoir sur 1500 m en 4'11''21.

Il faut souligner également les podiums réalisés par Fabien COLLOMBET sur 5000 m en 17'22'66 (2<sup>ème</sup>), par Christophe GRANDMAIRE sur 5000 m en 17'33'83 (3<sup>ème</sup>), Guillaume MARGUET sur 300 m en 41'37 (2<sup>ème</sup>) et Mathieu JACQUEMAIN sur 800 m en 2'30'24 (3<sup>ème</sup>)

- Lors des **Pré France à Nancy** (le 29/06/08) Guillaume COLLOMBET réalise 4'04''58 sur 1500 m et se classe 2<sup>ème</sup> ESH.

- Au meeting d'Héricourt le 09 juillet 08 les SGH Athlétisme était représenté par 23 athlètes.

- En Août 08, Guillaume COLLOMBET est allé courir sur 800 m en SUISSE. Il réalise 2'02''47 à ZOFINGEN et 2'01''7 à AARAU.

### Prochaines dates sportives :

14 septembre 08 : Les foulées Grandvelliennes

21 septembre 08 : les 8 bornes de l'agglo à Brognard

21 septembre 08 : championnat de France de ½ marathon à Lyon

28 septembre 08 : les courses du lion (Belfort Montbéliard) et Paris-Versailles

05 octobre 08 : semi marathon de Nancy et championnat de France d'EKIDEN à Firminy

12 octobre 08 : La montée du ballon d'Alsace, 10 Km et ½ marathon de Dole, 10 Km de Sélestat et 10 Km et ½ marathon de Charmes, ½ marathon de Vesoul, 20 Km de Paris

19 octobre 08 : 10 Km , ½ marathon et marathon de Reims

26 octobre 08 : Foulées salvatoriennes (St Sauveur) 10 Km

09 novembre 08 : La Chatenaie, 10 Km

23 novembre 08 : Cross de Mulhouse

14 décembre 08 : 8<sup>ème</sup> édition des 10Km d'Héricourt

### Prochaines échéances à retenir :

- Visite médicale pour licences 2009 le **mardi 09 septembre 2008** à partir de 18H30 au stade du mougnot. Vous êtes priés de régler le montant de votre licence à cette occasion.

- Réunion de comité le **vendredi 12 septembre 08 à 20H**, préparatoire à l'AG des SGH athlétisme. **Présence des entraîneurs indispensables.**

- Assemblée Générale du CDCHS à Vesoul le **27 septembre 2008 à 14H30**

- Assemblée Générale du CD 70 d'athlétisme à Vesoul le **27 septembre à 17H00** (après l'AG du CDCHS). Les SGH doivent présenter quelqu'un au CD70. Daniel PINOT, Jean Marie BRUCHON, Laurent SCHNEYLIN ou d'autres sont priés de donner leur candidature à Thierry ERNEWEIN avant le **10 septembre 2009**.

- Assemblée Générale des Sports généraux Héricourt section Athlétisme le **samedi 04 octobre 2008 à 17H au centre Simone SIGNORET**.

- Cérémonie de remise des récompenses aux sportifs d'Héricourt par l'OMS le **samedi 11 octobre 2008 à 17H30 à la salle des fêtes**. Les convocations arriveront prochainement.

### Divers :

- Le **29 juin dernier** nous avons organisé grâce à l'aide d'Alain MARGUET une **sortie VTT familiale** avec départs d'Héricourt ou bien Valdoie pour se rendre sur le site du Malsaucy. Cette sortie fut une réussite totale, très appréciée des familles présentes. L'opération VTT devrait pouvoir être pérennisée en 2009.

- Le **couscous des SGH** le 06 juillet à la salle Wissang a accueilli près de 100 personnes. Merci aux bénévoles qui ont préparés et débarrassés la salle, l'animation et le repas.

- Le **meeting d'Héricourt du 09 juillet** a vu une affluence record cette année avec 257 engagements pour 159 athlètes. Les performances ont été d'un bon niveau.

- Rappel du **prix des licences 2009 :**

Le comité a décidé du prix des licences 2009 comme suit.

FFA compétition cadet à vétéran = **82 €**

FFA compétition Eveil Athlétique et poussin = **30 €**

FFA loisirs = **35 €**

FFA compétition benjamin et minime = **45 €**

FFA encadrement = **50 €**

Carte membre bienfaiteur = **15 €**

Comme en 2008 le club : fait une **réduction de 3 € pour la 2<sup>ème</sup> licence par famille avec lien patrilinéaire.**

: offre à Laurent SCHNEYLIN, Thierry ERNEWEIN, Alfred BADIN, Daniel PINOT, Jean Marie BRUCHON, Benoît POUILLIER de ne régler que la **partie membre bienfaiteur** (15 €) sur la licence de leur choix. Le comité précise de nouveau, que rien n'empêche une de ces personnes de faire un don (à la hauteur de leur licence ou autre) au club qui soit déductible des impôts, contre un reçu remis par le trésorier. Le comité pense également que ce geste peut inciter des parents et athlètes à s'investir dans le fonctionnement du club.

- Thierry ERNEWEIN et Laurent SCHNEYLIN centraliseront les inscriptions au Lion 2008 (10 Km et semi). Clôture des inscriptions pour les SGH le **18 septembre 08.**

- Nous sommes heureux d'accueillir **Frédéric GOUX** (du GAHS) qui vient renforcer le groupe des vétérans des SGH athlétisme. Cette nouvelle recrue doit nous aider à monter une équipe vétérans de cross ou pour l'EKIDEN 2009.

### Anniversaires :

Le **09 septembre** François GALLET et Matthieu JACQUEMAIN

Le **14 septembre** Eloise ROYER

Le **15 septembre** Sylvain CREUSOT, Florent POUILLIER et Joaquin RESENDE

**Le 25 septembre Jacques Philippe fête ses 80 ans**

Le **02 octobre** Agnès SCHMITT

Le **07 octobre** Florence BASSAND

Le **11 octobre** Mélanie CHOLLEY et Stéphane VUILLEMARD

Le **12 octobre** Jacques COLLOMBET et Valentin GIRARDET

Le **18 octobre** Quentin LEGALL

Le **25 octobre** Laurent COEVET et Valérie MARGUET

Le **26 octobre** Alain MARGUET et Jean-Jacques POURCHOT

### Conseils de Nicolas :

« C'est la rentrée sportive, pour la plupart d'entre nous. Cela signifie que nous avons, soit stoppé l'entraînement, soit réduit la fréquence ou l'intensité des séances. Alors, chers amis, un peu de prudence s'impose pour éviter la blessure qui viendrait compromettre vos chances aux courses du LION.

Voici donc quelques mots clés qui vous éviteront bien des ennuis : **FONCIER** avant tout, puis retour progressif au fractionné ; **PPG** (échauffement et étirements). **SOMMEIL, RELAXATION** et **DETENTE, ALIMENTATION** et **HYDRATATION** adaptées. Reprendre finalement les **BONNES HABITUDES** que l'on a tendance à perdre pendant les vacances.»