



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

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

Héricourt, le 03 Janvier 2012

## PETIT JOURNAL N° 47

Créé en 2000 par Thierry Ernewein, le petit journal vous tient informé de la vie du club. Arrêté depuis près de 2 ans, il revient aujourd'hui avec les rubriques habituelles (résultats, calendrier, anniversaires, tableau d'honneur...) et avec une nouvelle rubrique de conseils ou d'informations sur l'athlétisme.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Bonjour,

Je suis très heureux de vous présenter mes meilleurs vœux 2012 dans le nouveau petit journal qui renait sous l'initiative de Laurent SCHNEYLIN. Je le remercie vraiment de s'investir dans cette nouvelle mouture de petit journal.

J'espère que 2012 vous apportera beaucoup de joie et de bonheur pour vous et pour l'ensemble de vos proches. Du point de vue sportif, je souhaite sincèrement que vos résultats soient à la hauteur de votre implication. Le club et particulièrement moi-même seront à vos coté pour vous aider à atteindre vos objectifs sportifs, mais sans oublier l'aspect convivial et familial qui doit régner aux SGH Athlétisme.

Sportivement

Thierry ERNEWEIN

### Résultats

Les différentes colonnes vous indiquent respectivement le nom, le prénom du coureur, sa place, sa place dans sa catégorie, la distance, le temps et la catégorie.

#### Rougemont nature – 7 Novembre 2011

PERNOT	Eric	84	0	17,5Km	1h41'40	V1M
--------	------	----	---	--------	---------	-----

#### La Châtenaise – 14 Novembre 2011

VANNSON	Nathan	1	0	1750m	6'56	BeM
JACQUEMAIN	Quentin	7	0	1750m	7'32	BeM
HUGUEL	Bastien	2	0	2800m		MiM
JACQUEMAIN	Romain	6	0	2800m		MiM
HUGUEL	Emiline	2	0	845m	3'31	EAF
CHOLLEY	Mélanie	4	0	845m	3'35	EAF
MISCHLER	Théo	8	0	845m	3'26	EAM
QUETIN	Matteo	10	0	845m	3'29	EAM
GELIN	Rémi	21	0	845m	4'05	EAM
JACQUEMAIN	Chloe	5	0	845m	3'46	PoF
CHAMPION	Célia	6	0	845m	3'47	PoF
QUETIN	Nathan	1	0	845m	3'00	PoM
VAUTHIER	Loic	7	0	845m	3'27	PoM
QUETIN	Dominique	32	0	10 Km	39'48	SeM
VAUTHIER	Laurent	316	0	10 Km	54'36	V1M
VAUTHIER	Laurence	345	0	10 Km	59'40	SeF

#### Cross du Waldeck – 27 Novembre 2011

BELLIER	Lorette	1	0	1033m	4'30	EAF
HUGUEL	Emiline	9	0	1033m	4'53	EAF
MISCHLER	Théo	12	0	1033m	4'31	EAM

GELIN	Rémi	26	0	1033m	5'03	EAM
JACQUEMAIN	Chloe	27	0	1033m	5'14	PoF
VAUTHIER	Loic	30	0	1033m	4'24	PoM
LOUIS	Rémi	39	0	1033m	4'36	PoM
JACQUEMAIN	Quentin	22	0	2212m	9'50	BeM
HUGUEL	Bastien	8	0	2912m	11'44	MiM
JACQUEMAIN	Romain	16	0	2912m	13'22	MiM
CLAUDEL	Thierry	18	0	8629m	30'36	V1M

### **10Km d'Héricourt – 11 Décembre 2011**

BELLIER	Lorette	18	1	1 Km	5'08	EAF
FOURCAUDOT	Anais	26	2	1 Km	5'16	EAF
HUGUEL	Emiline	31	3	1 Km	5'18	EAF
MISCHLER	Théo	29	10	1 Km	5'18	EAM
QUETIN	Matteo	49	20	1 Km	5'35	EAM
GELIN	Rémi	74	32	1 Km	5'56	EAM
JACQUEMAIN	Chloe	76	9	1 Km	5'58	POF
CHAMPION	Célia	82	10	1 Km	6'03	POF
QUETIN	Nathan	4	2	1 Km	4'40	POM
VAUTHIER	Loic	40	17	1 Km	5'24	POM
LOUIS	Rémi	51	21	1 Km	5'37	POM
VANNSON	Nathan	15	5	3 Km	12'30	BEM
JACQUEMAIN	Quentin	37	18	3 Km	13'48	BEM
CLAUDEL	Alice	6	1	3 Km	11'23	MIF
HUGUEL	Bastien	3	2	3 Km	10'50	MIM
JACQUEMAIN	Romain	24	11	3 Km	12'54	MIM
ROBERT	Aurélien	44	16	3 Km	14'55	MIM
PETITJEAN	Anthony	98	53	10 Km	38'50	SEM
GUY	Christelle	612	18	10 Km	1h01'00	V2F
LAZAR	Gilles	453	73	10 Km	50'04	V2M

### **Informations diverses**

- Les « 10Km d'Héricourt » ont été un **véritable succès**. **Merci** à tous pour votre participation. Le bilan définitif vous sera donné lors de la cérémonie aux 1<sup>er</sup> héricourtois puis lors de la prochaine réunion de comité.
- **Réunion de comité** le vendredi 24 février 2012 à 20H au stade du Mougnot. Présence des entraîneurs indispensable. La convocation vous sera donnée ultérieurement.
- **Assemblée Générale de l'OMS** le samedi 21 janvier 2012 à partir de 9h30 à la salle des fêtes.
- **Bastien Huguel et Alice Claudel** ont été sélectionnés par la ligue de Franche-Comté pour des journées de **suivi** à destination **des minimes**. Ils ont ainsi participé à une journée d'entraînement le 20 Novembre 2011 à Dole. Une 2<sup>ème</sup> journée est organisée le 29 janvier 2012.
- Alice Claudel va participer aux **championnats de France UNSS de cross** à Narbonne le 18 janvier 2012. Nous lui souhaitons bonne chance !!!
- Traditionnellement, une soirée « **crêpes** » pour la chandeleur ou mardi gras est organisée un mardi après l'entraînement. Nous vous proposons les dates suivantes : mardi 21/02/12 ou 28/02/12 à déterminer en fonction des disponibilités des jeunes.
- Le **nouveau site internet du club** a été mis en place le 15 décembre. Vous pouvez retrouver l'ensemble des informations du club sur la toile à l'adresse suivante : <http://www.sghathle.fr>  
Toutes suggestions, conseils, remarques...sont les bienvenus pour l'amélioration de cet outil. Merci d'avance.

## Conseils, Informations ... sur l'athlétisme

Vous retrouverez ici une partie d'un article, une information... tiré d'un magazine sportif (Jogging International, Running attitude...) ou sur internet.

Vous entendez régulièrement parler au stade de **VMA** ... Oui mais, qu'est-ce que la VMA ?

La VMA ou **vitesse maximale aérobie** est... une vitesse de course qui permet à notre organisme d'utiliser le maximum d'oxygène disponible. Lorsque l'on court à la vitesse VMA, cela correspond à son VO2 Max, soit le volume (ou débit) d'oxygène le plus important que nous puissions prélever et utiliser. Nous pouvons, bien sûr, courir plus vite qu'à VMA mais l'énergie supplémentaire nécessaire ne proviendra plus du **système aérobie** qui sera toujours à 100 % de ses capacités, mais du **système anaérobie (dette d'oxygène)**.

Il faut bien comprendre que si nous nous trouvons à une allure de forte ventilation cardio-pulmonaire, nous fabriquons également beaucoup d'acide lactique aux allures proches de la VMA. Les deux processus, aérobie et anaérobie, sont donc mis à contribution et cette production d'acide lactique limite sensiblement le temps que nous pouvons tenir à VMA car les jambes deviennent vite lourdes.

Ainsi, lors d'une course à VMA, nous pouvons tenir environ 6 minutes à cette allure. Il convient donc de **diviser notre effort en fractions plus ou moins importantes** (de 15 secondes à 3 minutes en général) nous permettant ainsi de pouvoir effectuer un volume de course important en **évitant d'accumuler de l'acide lactique**.

**Ainsi, lors des entraînements, nous effectuerons par exemple des séances de 30s à allure VMA avec 30s de récupération active. Nous varions également les durées en faisant des 300m (environ 1'), des 400m (environ 1'30)...jusqu'à 1000m. Nous parlons également de VMA courte (< 1'), de VMA moyenne (entre 1' et 2') et de VMA longue (> 2').**

Comme la course d'endurance stimule essentiellement le système aérobie, il est important d'évaluer sa vitesse en fonction de sa capacité à utiliser l'oxygène. Nous saurons donc quel pourcentage de notre VMA nous pouvons soutenir pour un 10 km, un semi ou un marathon. Par exemple, si nous tenons jusqu'à 90 voire 92 % de notre VMA sur 10 km, nous comprenons aisément pourquoi il est intéressant d'avoir une VMA élevée dans un premier temps puis de pouvoir ensuite augmenter le pourcentage de VMA que nous tiendrons pendant ces 10 km.

Les programmes d'entraînement d'une année de course prévoient d'abord un **cycle orienté vers le développement de sa VMA** avec des séances pouvant aller de 100 % et au-delà de ce pourcentage puisqu'un travail un peu plus rapide que cette allure permet de tirer vers le haut nos possibilités. Puis en préparation spécifique pour le 10 km, le semi ou le marathon, le coureur entretiendra seulement sa VMA, travaillant entre 85 % et 100 % de sa vitesse maximale aérobie.

**Lors de la préparation de la saison de cross, nous effectuons d'abord un travail important de VMA durant octobre, novembre et décembre. Ensuite, nous entrons dans la phase de préparation spécifique où ce travail de VMA diminue. Il en est de même lors de la préparation de la saison piste, lors de préparation à des 10Km, 1/2 marathon ou d'autres objectifs précis.**

En préparant des épreuves longues, il convient de ne pas négliger les rappels de course à VMA en effectuant une séance tous les 15 jours, même si à 8 semaines de l'échéance, le développement de la VMA n'est plus prioritaire. En préparation marathon, on proposera donc souvent 2 séances mensuelles à 100 % de la VMA pour des durées ou distances restreintes (en général, 100 m à 500 m). **Une séance sera alors considérée comme réussie** si elle permet de bien ventiler sans avoir les jambes trop lourdes et si la récupération est rapide.

**Important : ce n'est pas parce que vous êtes à la vitesse maximale aérobie que vous devez vous faire souffrir inconsidérément !**

Nous organisons 1 à 2 fois par an le test VAMEVAL qui nous permet de calculer votre allure VMA.

## Prochaines dates

- **6 janvier 2012 à 18H30** : Débriefing + **Remise de récompenses des 10Km d'Héricourt aux 1er Héricourtois**  
+ Galette des rois
- **8 janvier 2012** : Championnats départementaux de cross à Vesoul
- **18 janvier 2012** : Championnats de France UNSS à Narbonne
- **28 janvier 2012** : Stage de sélection minimes
- **29 janvier 2012** : Championnats de Franche-Comté de cross à Crissey
- **5 février 2012** : Championnats de Franche-Comté jeunes à Chatenois-les-Forges
- **25 février 2012** : Cross de l'Ascap à Montbéliard
- **4 mars 2012** : Championnats de France de cross à la Roche-sur-Yon (P.L.)

## Anniversaires

MONNIER FANNY	10 Janvier	WOOG MICHELE	2 Février
LOUIS REMI	12 Janvier	JACQUEMAIN HERVE	7 Février
BOURGEOIS ALAIN	21 Janvier	ROBERT AURELIEN	9 Février
QUETIN MATTEO	21 Janvier	HUGUEL BASTIEN	14 Février
FRANCHI DOMINIQUE	23 Janvier	GELIN REMI	20 Février
CHAMPION CELIA	27 Janvier	PAGET BERNARD	24 Février
ALLEMAND CECILE	31 Janvier	CLAUDEL VERONIQUE	25 Février
		GERSCH VERONIQUE	25 Février
		QUETIN NATHAN	28 Février

## Tableau d'honneur

Pour reprendre ce tableau d'honneur, il nous paraissait évident de mettre en avant la personne la plus influente du club de ces 15 dernières années. Il s'agit donc de notre président Thierry Ernewein

Cet employé Peugeot (Concepteur ...), âgé de 53 ans, père de 4 filles et papy de 5 petits-enfants, consacre une grande partie de ses "temps libres" au club.

Avant sa prise de fonction actuelle en 2009 lors d'une assemblée générale mouvementée, Thierry a occupé le poste de secrétaire durant 12 années.

Il a apporté au club des choses essentielles : la communication, l'encadrement, la formation d'officiels, les sorties extra-sportives... et la sérénité.

Cela s'est traduit par la diffusion des comptes-rendus de réunions mais également par la création de ce petit journal. Il est également à l'initiative du site internet, du tableau posé au stade qui informe les coureurs des différentes courses....

Sous son impulsion, de nouveaux entraîneurs et de nouveaux officiels se sont formés.

Il a également su impliquer d'autres personnes dans l'organisation du club ainsi que dans l'organisation des différentes manifestations.

Il occupe également le poste de responsable de la commission récompenses de l'OMS.

Il a été également partie prenante lors de la relance des 10Km d'Héricourt en 2001 et c'est grâce à son travail que cette épreuve est devenue aussi importante aujourd'hui.

Outre ses qualités de dirigeants démontrées lors de chaque manifestation du club, Thierry est également un coureur confirmé. Il obtient pratiquement chaque année sa qualification pour les championnats de France sur ½ marathon ou marathon. Jeune également, il était un très bon coureur puisqu'il a participé aux championnats de France de cross en cadet ( à Saint Gaudens).

Voici quelques résultats réalisés ces dernières années :

- 3h03'58 sur marathon à Reims en 2004, 3h09'38 à Paris en 2008
- 1h25'45 sur semi à Reims en 2002, 1h27'45 à Gray en 2008
- 38'45 sur 10 km à Kruth en 2004, 39'24 à Andelnans en 2006

Désormais, sur les courses, hormis un objectif précis dans l'année, il préfère accompagner les jeunes femmes qu'il entraîne. Et oui, Thierry est également entraîneur...et gentleman !!!

Pour tout son investissement envers le club, Thierry méritait un grand coup de projecteur pour la reprise de ce petit journal. Chapeau bas, Monsieur le Président !!!

