



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

## PETIT JOURNAL N° 48

Héricourt, le 18 Avril 2012

### Résultats

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

#### **Semi-Marathon de Paris - 04-03-2012**

PETITJEAN Anthony	1350	21,1Km	1h30'31	SeM	859
GERSCH Franck	16036	21,1Km	2h33'04	V1M	3357
GERSCH Véronique	22112	21,1Km	2h50'32	V1F	1113

#### **Trail de la vallée de la Loue - 18-03-2012**

QUETIN Dominique	75	34Km	4h17'57	SeM	21
------------------	----	------	---------	-----	----

#### **Circuit des Grands Crus - 18-03-2012**

GLATTARD Estelle	457	25Km	2h33'12	SeF	13
CREUSOT Sylvain	458	25Km	2h33'13	V1M	58
PERNOT Eric	511	25Km	2h37'04	V1M	63

#### **Semi-Marathon de la Wantzenau - 18-03-2012**

VENINI Emmanuelle	736	21,1Km	1h58'37	V1F	42
THIRIET Christelle	771	21,1Km	2h01'06	V1F	54
ERNEWEIN Thierry	204	21,1Km	1h33'14	V2M	30
GALLET François	308	21,1Km	1h38'23	V2M	
PAGET Bernard	400	21,1Km	1h42'16	V2M	69
HUGUET Jacqueline	812	21,1Km	2h06'04	V2F	20
LAMBOLEY Jean	627	21,1Km	1h51'45	V3M	22

#### **Course nature des Bip-Bip d'Esprels - 25-03-2012**

QUETIN Dominique	22	15Km	1h11'10	SeM	13
GLATTARD Estelle	34	23Km	2h05'30	SeF	3

#### **Les Rives du Doubs - 01-04-2012**

FRANCHI Dominique	81	10Km	41'14	V1M	
-------------------	----	------	-------	-----	--

#### **Ascap'Trail - 01-04-2012**

MENGOUCHI Ali	11	14,7Km	1h02'27	SeM	7
BOURDENET Agnès	27	6,2Km	40'18	SeF	1

#### **La Ronde du Bosmont - 09-04-2012**

MATOSEVIC Gaetan	2	2120m	8'51	BeM	2
MATOSEVIC Frédéric	69	10Km	46'40	V1M	
CLAUDEL Thierry	12	10Km	37'17	V1M	
WOOG Michèle	111	10Km	57'10	V1F	

#### **Marathon de Paris - 15-04-2012**

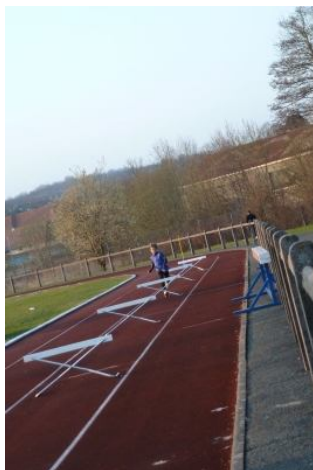
THIRIET Christelle	19408	42,195Km	4h11'08	V1F	848
VENINI Emmanuelle	22356	42,195Km	4h20'53	V1F	1125
VEJUX Olivier	19383	42,195Km	4h11'04	V1H	6472
ERNEWEIN Thierry	3865	42,195Km	3h21'22	V2H	380
GALLET François	7675	42,195Km	3h35'49	V2H	876
HUGUET Jacqueline	27521	42,195Km	4h43'39	V2F	594
PAGET Bernard	21380	42,195Km	4h17'27	V2H	2766
LAMBOLEY Jean	16696	42,195Km	4h02'13	V3H	282

**Le Revero'trail - 15-04-2012**

GLATTARD Estelle	146	18Km	1h56'22	SeF	7
------------------	-----	------	---------	-----	---

**Challenge Perceval - 21-04-2012**

HUGUEL Bastien	2	1000m	3'00"36	MiM	2
CLAUDEL Alice	1	1000m	3'13"18	MiF	1
JACQUEMAIN Quentin	9	1000m	4'06"20	MiM	9
HUGUEL Bastien	7	100m	13"10	MiM	7
CLAUDEL Alice	7	100m	14"94	MiF	7
HUGUEL Bastien	8	Hauteur	1m30	MiM	8
VENINI Clément	7	400m	56"28	CaM	3
JACQUEMAIN Romain	12	400m	69"64	CaM	4
CLAUDEL Thierry	10	1500m	4'44"91	V1H	2



## Informations diverses

- Le test VMA du samedi 17 mars 2012 a réuni plus d'une quarantaine d'athlètes au stade du Mougnot dont une vingtaine de coureurs extérieurs au club. La communication faite autour de ce test commence à payer.

- **Bastien Huguel et Alice Claudel** ont participé à une 2<sup>ème</sup> journée de sélection minime le 25 mars à Dole. A cette occasion, ils ont passé des tests nationaux de détection.

Les résultats à ces tests et les performances qu'ils réaliseront sur piste leur donneront peut-être l'occasion de participer à un stage inter-régional qui aura lieu à Vittel début juillet.

- **Alice Claudel**, suite à son titre de championne de Franche-Comté de cross en minime, a été sélectionnée pour les interligues minimales qui ont eu lieu le dimanche 18 mars à Metz, mais n'a pu y participer.

- Les jeunes sont encadrés le jeudi par **Nora Leksir-Genebrier**. Mais qui est Nora ?

Nora travaille aux Services des Sports de la Ville d'Héricourt mais elle est avant tout une athlète du GAHS dont sa discipline de prédilection est la marche athlétique. Voici quelques lignes de son palmarès :

- ✓ 10 sélections en équipe de France jeunes et 19 en sénior
- ✓ 12 fois championne de France (6 en jeune et 6 en senior)
- ✓ 1 participation aux jeux Olympiques en 2000 à Sydney (22<sup>ème</sup>)
- ✓ 2 participations aux championnats du monde (20<sup>ème</sup> à Séville en 1999 et 10<sup>ème</sup> à Athènes en 1997)
- ✓ 17<sup>ème</sup> à Budapest aux championnats d'Europe en 1998
- ✓ 3 participations en coupe du monde et 3 participations en coupe d'Europe.

Nora collectionne également titres régionaux et départementaux mais là l'inventaire est trop long ....

- **8 jeunes athlètes** des SGH athlétisme se sont retrouvés pour une 1ère animation jeunes à Chatenois. Au programme, parcours rapide avec passage de haies, slaloms, saut à cloche-pieds... saut en longueur sans élan, lancer de médecine-ball, relais...

Ils ont pu découvrir ce nouveau type d'activité, qui remplace désormais les traditionnelles courses en ligne pour les catégories Eveil athlé et poussin.

Le club étudie la possibilité d'organiser une animation entre mi-mai-mi-juin ou au meeting d'Héricourt.

- Week-end d'entraînement à Mouthe les 26 et 27 mai : 25 personnes participeront à ces journées. Des inscriptions de dernières minutes peuvent encore être prises jusqu'au 3 mai.

- Thierry Claudel a commencé une « formation » pour la gestion du site internet. Vous pouvez remonter toutes informations, suggestions, conseils, remarques à Thierry ou à Laurent.

N'hésitez pas à les informer si vous courez sur épreuve plus ou moins lointaine (donner le nom de la course, la date, le lieu et votre résultat).

adresse du site : <http://www.sghathle.fr>

- Prochaine **Réunion de comité** le vendredi 15 juin 2012 à 20H au stade du Mougnot.

- Prochaine **Réunion course** le vendredi 1<sup>er</sup> juin 2012 à 20H au stade du Mougnot.

- Le press-book, pour le démarchage des partenaires sera disponible à compter du 1<sup>er</sup> mai. S'adresse à Thierry Ernewein ou à Thierry Claudel en son absence.

## 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.

### **Pression : Comment la gérer pour être efficace ?**

**Certains coureurs sont bons sous l'effet de la pression d'autres non. Comment faire pour réussir ses courses selon que l'on est dans un cas ou dans l'autre ?**

#### **Il faut savoir ce dont on a besoin**

Certains coureurs sont bons sous la pression, ils ont besoin de challenge pour être motivés, pour donner toute leur mesure. Ils se fixent des objectifs ambitieux avec, quelquefois d'ailleurs, des temps de préparation limite. D'autres, au contraire, pour exprimer tout leur potentiel, pour atteindre leurs objectifs, préfèrent nettement éviter la pression. C'est dans les courses sans "obligation" de résultat qu'ils réussissent le mieux. Alors, comment agir ? Tout d'abord se connaître. Connaître le niveau de stress, de pression qui nous est nécessaire pour être performant. Ensuite, savoir le gérer pour rester dans sa zone d'efficacité. Comment ? Si vous avez besoin de pression pour être efficace, choisissez des objectifs qui soient des challenges (mais souvenez-vous que si l'objectif doit être assez haut pour vous motiver, il doit aussi être suffisamment bas pour être atteint). Si l'objectif officiel est insuffisant pour vous motiver, donnez-vous des objectifs personnels (un chrono meilleur que l'année précédente). Si vous vivez mal la pression : banalisez l'évènement, relativisez le résultat, restez dans la notion de plaisir. Si vous avez un objectif, par exemple courir le semi en moins de 1 h 20, évitez d'en parler autour de vous, vous vous sentiriez ensuite dans l'obligation de réussir. Un dernier conseil, si vous êtes amené à encourager des amis coureurs, pensez à le faire en respectant leur propre fonctionnement. On a trop souvent tendance à projeter sur l'autre sa propre perception des choses aussi, boostez ceux qui ont besoin de challenge et relativisez le résultat avec les autres.

### **Descentes : Est-il utile de les dévaler ?**

**Sur mon parcours vallonné d'entraînement, j'ai une descente de 500 mètres à plus de 6 %. Est-il intéressant de la dévaler de temps en temps à toute allure ? Cela peut-il m'apporter des qualités de vitesse pour mes compétitions de généralement 10 km ?**

#### **Un exercice inutile**

Je ne vous conseille pas de dévaler à l'entraînement une descente à toute allure, d'abord parce que c'est un exercice traumatisant (dos, genoux...), ensuite parce que ce n'est pas vraiment la bonne façon de prendre de la vitesse pour une compétition. Un travail de vitesse utile se travaillera mieux sur le plat ou en montée. La vitesse que vous auriez travaillée en descente n'est pas transférable en compétition sur le plat ou en montée, ni même en descente (ou si peu).

Rappelons une nouvelle fois que l'on n'améliore pas son niveau (sa vitesse moyenne en compétition) seulement par des allures rapides à l'entraînement, mais bien plus par une meilleure organisation de son entraînement. Une majorité de coureurs commet même l'erreur de s'entraîner trop vite (à un pourcentage trop élevé de leur fréquence cardiaque maximum : FCM). En réservant une bonne partie de leur entraînement à une allure nettement moins rapide que ce qu'il faisait habituellement, ils sont souvent stupéfaits de progresser, donc de constater qu'ils tiennent une allure plus rapide qu'avant en compétition !

## Prochaines dates

- **Dimanche 29 avril** : 10Km Cora
- **samedi 12 mai** : Championnats départementaux à Vesoul (à partir de Benjamins)
- **Dimanche 13 mai** : 10Km AVO Marques – Trail des forts du grand Besançon
- **Samedi 26 et Dimanche 27 mai** : Week-end d'entraînement à Mouthe
- **Lundi 28 mai** : Les 10000 pattes à Brognard
- **Samedi 9 juin** : Championnats de FC Be/Mi à Vesoul
- **Dimanche 17 juin** : Championnats de FC Ca à Ve à Dole
  
- **Dimanche 1<sup>er</sup> juillet** : Repas du club au stade du Mougnot
- **Mercredi 12 juillet** : Meeting des SGH au stade du Mougnot

## Anniversaires

THIRIET CHRISTELLE	2 Mai	FAIVRE CHRISTOPHE	3 Juin
FRIONNET MICKAEL	4 Mai	SCHNEYLIN LAURENT	3 Juin
LAMBOLEY JEAN	24 Mai	PETITJEAN ANTHONY	7 Juin
POILLET GEOFFREY	26 Mai	GERSCH FRANCK	9 Juin
EL HIRI MOULAY RACHID	27 Mai	GUEPIN FLORENT	11 Juin
		VURPILLOT DANIEL	15 Juin
		CLAUDEL REMI	17 Juin
		RIONDET ALAIN	17 Juin
		JACQUEMAIN CHLOE	18 Juin

## Tableau d'honneur

Feu d'artifice dans ce numéro à un « jeune » athlète né ... un 14 juillet.

Son nom le prédestinait à la pratique de ce sport. Mais c'est relativement tard que Raymond Cour a débuté la course à pied (37 ans).

Cependant, il a très rapidement rattrapé les années perdues.

Cet ancien employé de chez Souchier (43 ans de services) a vite fait parler de lui dans les cross.

Tout d'abord par équipe en senior au côté d'un certain Dominique Grandjean et de Sylvain Coutarel (2<sup>ème</sup> par équipe en 82 aux championnats de FC).

Chez les vétérans, Raymond a obtenu ses principaux résultats :

- Vice-champion de FC de cross en 85 derrière ...Dominique Nallard.
- Champion de FC de cross en 87,
- 4<sup>ème</sup> aux championnats interrégionaux de cross
- 6 participations à des championnats de France par équipe et en individuel

Mais Raymond excellait aussi sur piste et sur route également.

Ses chronos en attestent : 8'59 sur 3000m, 15'40 sur 5000m, 33'13 sur 10000m et 1h26' sur ...25Km.

Dorénavant Raymond court pour s'entretenir et pour le plaisir. Cela ne l'empêche pas d'allumer quelques pétards lors de séances.

Il encadre également les séances en donnant les chronos et participe à toutes les manifestations du club.

Si en plus vous lui promettez une tarte aux fruits : il sera comblé.

