



Contact: Thierry Ernewein
14 Rue de la 5^{ème} DB
70400 Héricourt

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

PETIT JOURNAL N° 50

Héricourt, le 2 janvier 2012

Vœux 2013

Je tiens à vous présenter à vous, votre famille et vos proches mes meilleurs vœux 2013.

L'année 2012 a été riche, avec des hauts et des bas, sur le plan sportif comme sur le plan extra sportif. Je vous laisse vous remémorer les différents événements joyeux ou plus désagréables que nous avons pu vivre ensemble. Mais personnellement, je retiendrais malgré tout, deux points forts qui ont marqué notre année 2012.

- Tout d'abord une excellente nouvelle pour nous tous, avec le passage à un effectif de 117 licenciés à l'heure actuelle. Ce résultat inimaginable il y a quelques années est à comparer aux 77 licenciés de l'année précédente. Soit une augmentation de 35%. Cette performance est à mettre à l'actif de tous, membres du comité, entraîneurs, athlètes jeunes et moins jeunes, vous qui savez proposer une bonne ambiance au club qui permet de fidéliser et recruter des coureurs assidus.
- Ensuite une très grande déception pour tous, de ne pas avoir pu organiser la 12^{ème} édition des 10 Km d'Héricourt le 09/12/12. Personnellement, je ne pouvais pas prendre d'autre décision que d'annuler notre épreuve phare. Je n'avais pas le droit de mettre en péril l'intégrité physique des coureurs, sur des routes enneigées. Je vous remercie tous pour votre soutien et pour votre engagement total autour de l'équipe d'organisation.

Il faut maintenant tourner la page et penser à l'année 2013.

Elle s'annonce très riche, mais nous devons surtout tous être à la hauteur des ambitions du club.

Ainsi, nos 117 licenciés doivent nous permettre de briller sur de nombreuses épreuves départementales, régionales, voire nationales et notamment sur les championnats. Mais nous devons surtout savoir encadrer tous ces athlètes et répondre à leurs attentes. Cela constitue un nouveau défi. Pour nous aider, je vous invite à venir rejoindre le comité directeur des SGH Athlétisme.

L'autre défi, vous l'aurez bien compris, sera de proposer une 12^{ème} édition des 10 Km d'Héricourt le 08/12/13 qui battra tous les records. Un gros travail de recherche de partenaires, de promotion vers les écoles, de communication, de fidélisation des coureurs sera à mettre en place pour atteindre ces objectifs. Votre aide nous sera précieuse, n'hésitez pas à proposer votre participation aux différentes actions.

Voici donc tracés, brièvement, les défis de l'année 2013.

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2013, qu'elle puisse répondre à vos attentes sportives et extra sportives.

Thierry ERNEWEIN

Créé en 2000 par Thierry Ernewein, le « Petit Journal » vous tient informé de la vie du club. Arrêté en 2009, il réapparaît en 2012 avec les rubriques habituelles (résultats, calendrier, anniversaires, tableau d'honneur...). Nous avons également ajouté une nouvelle rubrique de conseils ou d'informations sur l'athlétisme.

Le petit journal n'était pas paru depuis septembre en raison de réunion de comité, de course, de l'Assemblée Générale du club... et des différents comptes rendus qui s'en suivaient...

Vous retrouverez celui-ci plus régulièrement dans le 1^{er} semestre 2013.

Bonne lecture.

Rectificatif du précédent numéro

Voici tout d'abord quelques correctifs ou oublis dans le dernier « Petit Journal » :

- L'apéritif du repas du club a été offert par Emmanuelle Venini et Thierry Claudel pour fêter leur anniversaire ce jour-là (1^{er} juillet). Ils sont nés le même jour... la même année.
- Suzon Guepin a également obtenu son brevet des collèges avec mention très bien !!! Félicitations.

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.

30-12-2012 – Corrida des Abbesses – Remiremont

DOMPTAIL Laurent	71	8200m	27'24	V1M	
PETITJEAN Anthony	90	8200m	27'35	SeM	

02-12-2012 - La SaintéLyon – Lyon

GRAND Frédéric	1190	70Km	9h19'52	V1M	373
QUETIN Dominique	1191	70Km	9h19'52	SeM	667

25-11-2012 - Cross du Waldeck – Riedisheim

HUGUEL Emiline	2	1033m	4'12	EAF	2
BELLIER Lorette	3	1033m	3'55	POF	3
FOURCAUDOT Anaïs	7	1033m	4'04	POF	7
GELIN Rémi	28	1033m	4'50	EAM	28
JACQUEMAIN Chloé	43	1033m	5'12	POF	43
PETREQUIN Zoe	43	1033m	6'39	EAF	43
VAUTHIER Léo	54	1033m	5'23	EAM	54
GRAFION Valentin	55	1033m	5'26	EAM	55
MANCASSOLA Benjamin	63	1033m	6'08	EAM	63
MATOSEVIC Gaëtan	11	2212m	8'40	BEM	11
VERSAVEL-ROBERT Héloïse	31	2212m	11'23	BEF	31
VAUTHIER Loïc	36	2212m	10'22	BEM	36
BRESSON Cameron	10	3302m	13'25	MIM	10
SCHEURER Benjamin	14	3302m	14'47	MIM	14
JACQUEMAIN Quentin	15	3302m	15'18	MIM	15
VENINI Clément	25	4481m	17'01	CAM	21
JACQUEMAIN Romain	29	4481m	17'51	CAM	25

18-11-2012 - La Châtenaise - Chatenois-Les-Forges

VAUTHIER Loïc	11	1,7Km	7'50	BEM	6
DUBREUIL Aurore	15	1,7Km	8'26	BEF	6
MENGOUCHI Ali	23	10Km	36'39	SEM	13
GRANDMAIRE Christophe	26	10Km	37'01	V1M	6
DUBREUIL Denis	27	10Km	37'08	V1M	7
CLAUDEL Thierry	30	10Km	37'20	V1M	8
DOMPTAIL Laurent	37	10Km	37'58	V1M	12
DEMARCHE Patrick	107	10Km	42'13	SEM	52
VEJUX Olivier	108	10Km	42'14	V1M	37
LAHEURTE Jean-Claude	111	10Km	42'24	V2M	8
PAGET Bernard	133	10Km	44'03	V2M	13
BOURGEOIS Alain	148	10Km	44'43	V3M	2
NIAF Michael	278	10Km	54'07	SEM	89

DUBREUIL Florian	3	2,9Km	10'44	MIM	3
CLAUDEL Alice	6	2,9Km	10'57	MIF	1
SCHEURER Benjamin	10	2,9Km	12'14	MIM	8
JACQUEMAIN Quentin	17	2,9Km	13'15	MIM	11
QUETIN Nathan	1	820m		POM	1
BELLIER Lorette	8	820m		POF	1
FOURCAUDOT Anaïs	9	820m		POF	2
QUETIN Matteo	13	820m		EAM	3
HUGUEL Emiline	15	820m		EAF	2
DEMARCHE Pierre	19	820m		EAM	6
THIRY Nathan	22	820m		EAM	9
DUBOIS Emilie	37	820m		POF	8
CLOLOT Julien	40	820m		EAM	19
JACQUEMAIN Chloé	42	820m		POF	10
DUBREUIL Maud	44	820m		EAF	6
COOLS Clémence	50	820m		EAF	7
VAUTHIER Léo	51	820m		EAM	22
PETREQUIN Zoe	53	820m		EAF	8
28-10-2012 - Marseille-Cassis – Cassis					
PETITJEAN Anthony	365	20Km	1h22'27	SeM	214
LAZAR Gilles	7609	20Km	1h59'46	V2M	1078
28-10-2012 - Ekiden de Villers-Les-Nancy - Villers-Les-Nancy					
SGH Veteran (François Gallet-Laurent Domptail-Laurent Schneylin- Christophe Grandmaire-Thierry Ernewein-Thierry Claudel)	10	42,195Km	2h42'38	VeM	2
SGH 1 (Rémi Claudel-Denis Dubreuil-Franck Gersch-Bernard Paget-xxx-Samuel Brun)	23	42,195Km	2h57'15	SeM	
SGH 2 (Clément venini-Alain Bourgeois-Romain Munsch- Jean-Claude Laheurte-Romain Jacquemain-Patrick Robert)	45	42,195Km	3h18'21	SeM	
SGH Feminine (Véronique Gersch-Marine Claudel-Emmanuelle Venini-Valérie Dubreuil-Laury Masson-Christelle Thiriet)	72	42,195Km	3h42'32	SeF	

Prochaines dates

Vendredi 4 janvier 2013 : Débriefing des 10Km d'Héricourt et galette des rois à la Salle Yves Montand du centre Simone Signoret (20h30) (avec tirage au sort de lots restants).

Dimanche 6 janvier 2013 : Championnats de Haute-Saône de cross à Vesoul

Vendredi 18 janvier 2013 : Championnats de France UNSS de cross à Caen

Dimanche 27 janvier 2013 : Championnats de Franche-Comté de cross à Besançon

Dimanche 17 février 2013 : ½ finale des championnats de France de cross à Bischwiller (Alsace)

Samedi 2 mars 2013 : Cross de l'Ascap

Dimanche 3 mars 2013 : Championnats de France de cross à Lignières-en-Berry – ½ marathon de Paris

Dimanche 17 mars 2013 : ½ marathon de la Wantzenau

Samedi 23 mars 2013 : Kid cross régional jeunes à Besançon

La prochaine **Réunion de Comité** devrait avoir lieu le **1^{er} février 2013**. Un ordre du jour vous sera communiqué prochainement.

Informations diverses

- **Franck Gersch** a suivi plusieurs formations durant cet automne. Tout d'abord, l' « **ABC** », passage obligatoire dorénavant pour pouvoir suivre d'autres formations. Ensuite, Franck a suivi la formation « **entraîneur – de 16 ans** » ou plusieurs notions concernant la formation « **Entraîneur -12 ans** » ont été abordées. **Hervé Jacquemain** n'avait pu participer à la formation « **ABC** » en raison de l'examen pratique qu'il passait en tant qu'**officiel starter**. **Examen réussi**. Félicitations à ces 2 dirigeants qui s'investissent brillamment dans le club.

- **Bastien Huguel** s'est qualifié avec le lycée Courbet pour les championnats de France UNSS de cross. Il a terminé 14^{ème} au cross académique dans une course très relevée chez les cadets. **Alice Claudel** a, quand à elle, remportée l'épreuve cadette mais malheureusement, il n'y a plus de qualification individuelle pour les championnats de France UNSS. Gageons qu'elle se vengera dans les championnats FFA.

- **Frédéric Grand** et **Dominique Quetin** ont participé à la fameuse SaintÉLyon. Un trail nocturne de 70Km entre Saint-Etienne et Lyon qui a rassemblé près de 12 000 participants. Les conditions étaient très difficiles (neige, températures très froides) mais ils ont bouclé le parcours ensemble en terminant à la **1190^{ème} et 1191^{ème}** place en **9h19'52**. Félicitations !!!

- **Début de saison prometteur aux SGH** : **Alain Bourgeois** a été le 1^{er} à se qualifier un championnat de France en 2013 (lors du ½ marathon du lion 2012) puis c'est **l'équipe vétérans d'Ekiden** qui a brillamment obtenu sa qualification (EKIDEN à Villers les Nancy) et récemment, ce fût **Bastien Huguel** en cross UNSS(à Belfort). **A qui le tour ?**

- **Bastien Huguel et Alice Claudel** ont participé à un **stage régional** début décembre (Besançon). Cela leur permet de rencontrer les meilleurs athlètes régionaux et d'apprendre également des techniques d'entraînement. Alice Claudel est de nouveau sélectionnée pour un stage inter régional début janvier.

- Nous essayons de vous communiquer de nombreuses informations par mail (courses, manifestations, entraînements...). N'oubliez pas de nous **communiquer tous changements de mail**, d'adresses...

- **Marie-Guite Dufay**, Présidente du Conseil Régional de Franche-Comté, vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Message préventif sur le dopage

En participant aux compétitions **départementales, régionales ou nationales** vous pouvez être soumis à un éventuel **contrôle anti-dopage**, quel que soit votre âge.

Dans le cadre de l'équité sportive et de la préservation de la santé des sportifs, des règles d'utilisation de produits médicamenteux ont été établis depuis plusieurs années sous l'égide de **l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD)** et **l'agence mondiale anti-dopage (AMA)**.

Contrairement à ce qui se dit habituellement, **il est possible de se soigner** lorsqu'on est sportif. Mais certains médicaments ne sont pas autorisés et d'autres ne peuvent l'être que sur justification médicale.

La liste publiée chaque année est difficile à comprendre car se référant à des noms de molécules ou des catégories de médicaments. Néanmoins c'est la seule faisant **référence sur le plan juridique**.

Contrôlez sur le site www.afld.fr si vous pouvez prendre ce médicament.

En cas de problème de santé, il est toujours préférable de vous adresser à votre médecin traitant afin de contrôler votre état et vous prescrire les médicaments les plus appropriés à cet état.

En cas de contrôle anti-dopage, **il vous sera demandé de produire l'ordonnance justifiant le traitement prescrit**. Donc conservez-la dans votre sac de compétition.

Néanmoins n'oubliez pas que votre médecin n'est pas forcément toujours spécialisé en sport en général et en médicaments interdits dans le sport en particulier, donc vérifiez toujours la prescription avant toute prise.

Et n'oubliez pas **que l'important c'est d'abord de vous soigner** si votre état le justifie et donc de ne pas prendre part à une compétition si vous êtes malade, en particulier en cas de forte fièvre avec toux, ou diarrhée et vomissements. Il en va de votre santé immédiate et de vos performances à plus long terme.

Si un traitement à base de médicaments contenant de la **cortisone** vous est prescrit par voie orale (gélule, comprimé ou sachet à avaler) **il n'est pas possible de prendre part à une compétition durant la totalité du traitement et jusqu'à parfois 7 à 15 jours après l'arrêt** selon la durée et les dosages pris.

Après ces consignes pour éviter tout risque de dopage par prise inappropriée de médicaments, je vous souhaite de préparer dans les meilleures conditions la saison à venir.

Et n'oubliez pas qu'il est important de consulter votre médecin traitant ou un médecin du sport en cas de problème de santé ou de blessures.

Nous avons au sein du club **2 officiels anti-dopage** (Christelle Thiriet et Emmanuelle Venini). Afin d'appréhender un éventuel contrôle anti-dopage que vous pourriez subir, nous vous communiquerons dans un prochain PJ la manière dont se déroule un contrôle anti-dopage.

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.

Aujourd'hui, je vous transmets, non pas un article, mais une réponse, que j'ai bien sûr trouvée très intéressante, publiée dans Jogging International (JI).

Je n'arrive pas à courir plus vite !

Question :

Agée de 40 ans, mesurant 1,75 m pour 58 kg, j'ai commencé à courir il y a maintenant neuf ans en réalisant, sans préparation particulière, 2 h sur semi-marathon. Malgré l'entraînement, trois à quatre sorties par semaine dont une longue de 1 h 45 mn à 2 heures, du fractionné court pour la vitesse, etc., je n'ai pas amélioré mes temps au fil des années sur cette course, ni sur aucune autre. C'est décourageant, je n'arrive pas à courir plus vite en compétition qu'à l'entraînement.

Quand je vois vos plans d'entraînement je suis perplexe face aux fréquences cardiaques recommandées puisqu'elles me semblent correspondre à une allure d'escargot. Moi, je m'entraîne presque toujours à des fréquences cardiaques nettement plus rapides. Comment le fait de courir moins vite à l'entraînement pourrait-il me faire gagner des minutes en compétition ?

J'attends vos conseils avec impatience.

Réponses JI :

Vos séances sont bien trop rapides

Il est tout à fait anormal de ne pas avoir progressé malgré votre assiduité à l'entraînement.

La raison : votre façon de vous entraîner n'est pas bonne, trop dure, à une allure globalement trop intense, trop rapide.

Faites confiance aux conseils indiqués dans notre magazine (**NDLR : à votre entraîneur !!!**), même s'ils vous surprennent parfois.

Ceux qui (comme notre collaborateur Gérard Martin) vous conseillent ont, une grande, longue et vraie expérience, de coureur et d'entraîneur au sein d'un club avec des pratiquants de tous niveaux, de tous âges, et plus ou moins doués pour la course. Ils ont fréquenté d'autres entraîneurs, formé des champions de haut niveau. Si, par exemple, il est indiqué de faire telle séance aux environs de 70-75 % de votre fréquence cardiaque maximum, faites-le (n'inventez pas votre méthode à vous selon telle ou telle idée reçue). Et même si ce rythme vous semble correspondre à une allure d'escargot comme vous dites. D'autres séances seront plus intenses (mais sans jamais atteindre l'épuisement). Il ne s'agit pas de devenir maniaque du moindre détail, mais de vous conformer globalement à ce qui est conseillé. Respectez les fréquences cardiaques indiquées ; c'est tellement plus simple.

Et vous verrez ça marche, vos progrès en compétition vous surprendront.

LS :

Les séances proposées par JI sont généralement établies en fonction de la **fréquence cardiaque**. De notre côté, nous faisons un test VMA qui permet de définir une **allure** précise suivant le type de séance abordée (VMA, seuil, PMA...). Au final, votre allure correspondra à une vitesse et (in)directement à une fréquence cardiaque.

Alors attention, travailler **toujours** trop vite peut amener à l'effet inverse : **la régression**.

J'espère vous avoir convaincu !!!

Anniversaires

MASSON	Laury	1 ^{er} Janvier	WOOG	Michèle	2 Février
MATOSEVIC	Frédéric	10 Janvier	GRAND	Frédéric	6 Février
LOUIS	Rémi	12 Janvier	JACQUEMAIN	Hervé	7 Février
BOURGEOIS	Alain	21 Janvier	DUBREUIL	Maud	13 Février
CLAUDEL	Marine	21 Janvier	HUGUEL	Bastien	14 Février
QUETIN	Mattéo	21 Janvier	DEWIER	Maxime	16 Février
ALLEMAND	Cécile	31 Janvier	DUBREUIL	Florian	19 Février
			GELIN	Rémi	20 Février
			DUBREUIL	Aurore	21 Février
			PAGET	Bernard	24 Février
			CLAUDEL	Véronique	25 Février
			GERSCH	Véronique	25 Février
			PETREQUIN	Vincent	28 Février
			QUETIN	Nathan	28 Février

Il ne fallait pas traîner à l'AG !!! A peine 3h après celle-ci, la petite **Lola** (2,840Kg pour 47cm), fille de Florence et Laurent Schneylin, pointait le bout de son nez. Une date facile à retenir ... le 10/11/12.
Félicitations aux parents !!!

Tableau d'honneur

Aujourd'hui à l'honneur, le coureur ayant certainement couru le plus grand nombre de km en compétition. Non pas à cause de son âge car c'est vrai que c'est l'un des plus anciens du club, mais à cause ou grâce aux distances qu'il a parcourues.

Jean Lamboley a commencé la course à pied en 1977 par le semi de Porrentruy.

35 ans plus tard, à son actif, **16** « 100Km », de nombreux marathons, un nombre encore plus important de ½ marathon...

Jean est d'ailleurs « **sénateur** » au lion : il a participé à toutes les éditions soit à **29 reprises**.

C'est également un « **ambassadeur** » sur la fameuse « transju » avec **18 participations**.

A 65 ans, il a encore réalisé **47'04** sur 10Km (Andelnans 2011) et **1h41'41** sur ½ marathon (Lion 2010).

Jean est également l'un des membres actifs du comité en s'occupant notamment des inscriptions et de la gestion informatique de la course et du meeting. Il est **officiel** « **Logica** ».

C'est également lui le **responsable informatique** au sein de l'ascap et il gère donc le cross de l'ascap, les 10000 pattes, l'ascap'trail, l'aquaped, les 10 bornes de l'agglomération...

Mais ce retraité, depuis 2004, ne fait pas que courir, skier...

Il s'occupe également activement de ses 2 petits-enfants, Anaïs et Antoine, 2 jeunes prometteurs en natation.



Le vice-secrétaire
Laurent Schneylin