



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° 52

Héricourt, le 9 Mai 2013

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.

12-05-2013 - Les courses de Strasbourg - Strasbourg

PETITJEAN Anthony	76	10Km	37'04	SeM	42
PAGET Bernard	331	21,1Km	1h34'48	V2M	35
GALLET François	371	21,1Km	1h35'52	V3M	3
BOURGEOIS Alain	419	21,1Km	1h37'13	V3M	5

12-05-2013 - AVO Marques - Valdoie

MENGOUCHI Ali	10	10Km	36'11	SeM	
MATOSEVIC Frédéric	32	10Km	41'11	V1M	
DEMARCHE Pierre	41	10Km	41'58	SeM	
PETRIGNET Karine	116	10Km	50'28	V1F	
VENINI Emmanuelle	125	10Km	51'38	V1F	
NIAF Michael	126	10Km	51'38	SeM	

12-05-2013 - Trail des forts - Besançon

VEJUX Olivier	360	46Km	7h10'21	V1M	126
---------------	-----	------	---------	-----	-----

11-05-2013 - Championnats départementaux sur piste - Vesoul

MATOSEVIC Gaetan	5	1000m	3'08s30	MiM	5
JACQUEMAIN Chloe	6	1000m	4'34s06	BeF	3
VANNSON Nathan	7	1000m	3'25s48	MiM	7
QUETIN Nathan	8	1000m	3'27s95	BeM	1
JACQUEMAIN Quentin	10	1000m	3'32s78	MiM	9
VAUTHIER Loic	15	1000m	3'58s41	BeM	5
MATOSEVIC Gaetan	3	100m	12s90	MiM	2
JACQUEMAIN Romain	8	1500m	4'58s49	CaM	2
CLAUDEL Alice	9	1500m	5'00s92	CaF	1
VERSAVEL-ROBERT Heloise	4	50m	8s10	BeF	4
HUGUEL Bastien	1	800m	2'07s61	CaM	1
JACQUEMAIN Quentin	1	longueur	4m34	MiM	1
VANNSON Nathan	2	longueur	3m74	MiM	2
QUETIN Nathan	3	Longueur	3m42	BeM	3
VERSAVEL-ROBERT Heloise	6	longueur	2m95	BeF	6
VAUTHIER Loic	7	longueur	2m74	BeM	7
JACQUEMAIN Chloe	7	longueur	2m57	BeF	7
QUETIN Nathan	1	Poids	6m18	BeM	1
MATOSEVIC Gaetan	1	Poids	10m19	MiM	1
JACQUEMAIN Quentin	2	Poids	8m91	MiM	2
VAUTHIER Loic	2	Poids	5m44	BeM	2
VERSAVEL-ROBERT Heloise	2	Poids	6m90	BeF	2
JACQUEMAIN Chloe	4	Poids	6m21	BeF	4
QUETIN Nathan	1	Triathlon	63 pts	BeM	1
MATOSEVIC Gaetan	2	Triathlon	75 pts	MiM	2
JACQUEMAIN Quentin	4	Triathlon	57 pts	MiM	4
VERSAVEL-ROBERT Heloise	4	Triathlon	59 pts	BeF	4

VAUTHIER Loic	6	Triathlon	41 pts	BeM	6
JACQUEMAIN Chloe	6	Triathlon	40 pts	BeF	6
11-05-2013 – 10Km se Saint-Dizier – Saint-Dizier					
DUBREUIL Denis	32	10Km	36'59	V1M	5
DUBREUIL Valérie	300	10Km	49'46	V1F	7
DUBREUIL Florian	8	3,5Km	14'47	CaM	1
DUBREUIL Aurore	35	3,5Km	18'25	MiF	4
05-05-2013 - Meeting de Chatenois - Chatenois-Les-Forges					
QUETIN Nathan	1	1000m	3'23s3	BeM	
VAUTHIER Loic	3	1000m	3'35s7	BeM	
VANNSON Nathan	5	1000m	3'20s0	MiM	
MATOSEVIC Gaetan	6	1000m	3'20s1	MiM	
JACQUEMAIN Quentin	8	1000m	3'33s8	MiM	
SCHEURER Benjamin	11	1000m	3'46s0	MiM	
MATOSEVIC Gaetan	1	100m	12s5	MiM	
DUBREUIL Aurore	3	100m	15s2	MiF	
VERSAVEL-ROBERT Heloise	2	50m	7s8	BeF	
JACQUEMAIN Chloe	4	50m	8s8	BeF	
JACQUEMAIN Quentin	5	Longueur	3m85	MiM	
DUBREUIL Aurore	6	Longueur	3m53	MiF	
VANNSON Nathan	7	Longueur	3m54	MiM	
QUETIN Nathan	7	Longueur	3m33	BeM	
SCHEURER Benjamin	8	Longueur	3m29	MiM	
VAUTHIER Loic	11	Longueur	2m32	BeM	
VERSAVEL-ROBERT Heloise	14	Longueur	2m81	BeF	
JACQUEMAIN Chloe	15	Longueur	2m13	BeF	
MATOSEVIC Gaetan	2	Poids	9m88	MiM	
DUBREUIL Aurore	3	Poids	6m74	MiF	
JACQUEMAIN Quentin	3	Poids	8m92	MiM	
VERSAVEL-ROBERT Heloise	5	Poids	6m62	BeF	
VANNSON Nathan	6	Poids	5m63	MiM	
JACQUEMAIN Chloe	10	Poids	5m64	BeF	
MATOSEVIC Gaetan	2	Triathlon	70 pts	MiM	
VERSAVEL-ROBERT Heloise	4	Triathlon	57 pts	BeF	
JACQUEMAIN Quentin	4	Triathlon	52 pts	MiM	
DUBREUIL Aurore	5	Triathlon	52 pts	MiF	
VANNSON Nathan	5	Triathlon	38 pts	MiM	
JACQUEMAIN Chloe	12	Triathlon	32 pts	BeF	
01-05-2013 - Challenge Oudot - Besançon					
HUGUEL Bastien	4	800m	2'09s52	CaM	
JACQUEMAIN Romain	6	800m	2'25s31	CaM	
28-04-2013 - 10Km Cora - Andelnans					
DUBREUIL Aurore	11		11'32	MiF	
MENGOUCHI Ali	21	10Km	35'57	SeM	13
DUBREUIL Denis	26	10Km	36'43	V1M	5
DOMPTAIL Laurent	35	10Km	38'07	V1M	9
MATOSEVIC Frédéric	68	10Km	41'00	V1M	19
DEMARCHE Patrick	84	10Km	42'03	SeM	22
PAGET Bernard	93	10Km	42'32	V2M	19
LAHEURTE Jean-Claude	95	10Km	42'53	V2M	20
GALLET François	96	10Km	42'53	V3M	3
LAZAR Gilles	179	10Km	50'32	V2M	36
DUBREUIL Florian	9	5Km	20'40	CaM	
20-04-2013 - Challenge Perceval - Vesoul					
JACQUEMAIN Quentin	10	1000m	3'40"14	MiM	
MATOSEVIC Gaetan	6	100m	13'20	MiM	
HUGUEL Bastien	1	400m	58s36	CaM	
DUBREUIL Florian	3	400m	61s52	CaM	
JACQUEMAIN Romain	4	400m	61s91	CaM	
CLAUDEL Alice	5	400m	66s26	CaF	

MATOSEVIC Gaetan	5	Hauteur	1m45	MiM	
MATOSEVIC Gaetan	6	Poids	8m78	MiM	
MATOSEVIC Gaetan	6	Triathlon	65 pts	MiM	
14-04-2013 – AscapTrail - Grand-Charmont					
MENGOUCHI Ali	3	21,480Km	1h34'15	SEM	2
DUBREUIL Denis	6	21,480Km	1h40'20	V1M	4
MATOSEVIC Frédéric	24	21,480Km	1h55'30	V1M	15
QUETIN Dominique	25	21,480Km	1h55'31	V1M	16
GRAND Frédéric	26	21,480Km	1h55'34	V1M	17
VEJUX Olivier	52	21,480Km	2h07'30	V1M	31
PETITJEAN Anthony	2	7,4Km	32'11	SEM	2
WOOG Michèle	47	7,4Km	47'42	V1F	3
THIRIET Christelle	48	7,4Km	47'50	V1F	4
01-04-2013 - La ronde du Bosmont - Andelnans					
QUETIN Nathan	1		5'28	BEM	1
DOMPTAIL Laurent	15	10Km	37'27	V1M	4
CLAUDEL Thierry	22	10Km	39'13	V1M	7
THIRY Thomas	26	10Km	40'21	SEM	11
CREUSOT Sylvain	65	10Km	46'18	V1M	19
31-03-2013 - Course des Bip-Bip - Esprels					
QUETIN Dominique	14	12Km	58'56	V1M	8
GRAND Frédéric	15	12Km	58'57	V1M	9
VEJUX Olivier	47	23Km	2h18'38	V1M	19
24-03-2013 - La ronde du Salbert - Cravanche					
DUBREUIL Denis	5	21,1Km	1h01'31	V1M	2
DOMPTAIL Laurent	7	21,1Km	1h02'32	V1M	3
DEMARCHE Patrick	18	21,1Km	1h13'10	V1M	7
DUBREUIL Valérie	42	21,1Km	1h20'39	V1M	1
17-03-2013 - Le circuit des Grands Crus - Rouffach					
MATOSEVIC Frédéric	432	24Km	2h41'59	V1M	127
VEJUX Olivier	465	24Km	2h43'59	V1M	142
17-03-2013 - Les boucles de la Saône - Gray					
NIAF Michael	241	21,1Km	2h02'31	SEM	55
17-03-2013 - Les courses de la Wantzenau - Wantzenau					
GRANDMAIRE Christophe	57	21,1Km	1h25'50	V1M	23
PAGET Bernard	176	21,1Km	1h36'01	V2M	24
LAHEURTE Jean-Claude	190	21,1Km	1h36'38	V2M	26
BOURGEOIS Alain	300	21,1Km	1h42'58	V3M	9

Informations diverses

- Championnats de France de course de montagne à Willer-sur-Thur (Montée du Grand Ballon) – 2 juin 2013.

Départ à 10h pour les masculins (séniors et vétérans) : 13,2 km avec +1231 m de dénivellation positive.

Départ à 9h pour les féminines et les juniors garçons : 8,4 km avec + 822 m de dénivellation positive.

Départ à 9h pour les juniors, les cadets et les cadettes : 3,9 km avec +365m de dénivellation positive.

Afin d'organiser au mieux ce déplacement, nous devons tout d'abord recenser les participants.

Le club se chargera de leur inscription. Celles-ci doivent se faire avant le lundi 27 mai par courrier. Les inscriptions seront prises en charge par le club jusqu'au **mardi 21 mai dernier délai.**

Le déplacement s'organisera ensuite en fonction des participants et des spectateurs.

- Les jeunes du club ont remporté **7 titres de champions départementaux** lors des championnats qui ont eu lieu à Vesoul le 11 mai.

Historique, Quentin Jacquemain, à la longueur et Nathan Quetin, au poids et au triathlon, ont ramené les 1^{ers} titres de son histoire au club dans ces disciplines !!!

- Pluie de records lors du meeting benjamin/Minime

Nos jeunes athlètes ont brillé lors de cette réunion en réalisant de belles performances et en améliorant leur record personnel (**Chloé Jacquemain** au poids, **Aurore Dubreuil** à la longueur et au poids, **Loïc Vauthier** sur 1000m, **Gaëtan Matosevic** sur 100m, **Nathan Vannson** sur 1000m et **Quentin Jacquemain** sur

1000m).

Ce fût également l'occasion pour **Nathan Quetin , Benjamin Scheurer et Héloïse Versavel-Robert** de participer à leur 1^{ère} compétition sur piste en benjamin.

- **Bastien Huguel et Alice Claudel** ont participé au **stage régional** organisé à Carpentras par la ligue de Franche-Comté. Celui-ci réunissait les meilleurs athlètes francs-comtois toutes disciplines confondues. Comme l'ensemble des formations et les stages externes au club, les SGH athlétisme prennent en charge l'ensemble des frais y afférant.

- Le **Kid cross régional** organisé par la ligue au mois de mars a permis aux jeunes athlètes des SGH de briller. Cette compétition par équipes a rassemblé 250 participants et donc, une soixante d'équipe dans les catégories Eveil athlétisme et Poussin. A noter que les **poussines des SGH** ont pris la **1^{ère} place**, les **garçons Eveil athlé** la **2^{ème}** et les **filles** la **6^{ème}**.

A cette occasion, Franck Gersch passait son examen d'entraîneur « -16 ans ».

- Le **stage à Bellecin** a réuni 36 « athlètes » des SGH. Inattendue à cette époque, la neige n'aura finalement pas perturbé les séances prévues grâce aux installations à disposition à la base.

L'entraînement du samedi s'est fait dans le gymnase et aura laissé de nombreuses courbatures. Pour le dimanche, le programme était à la carte : footing pour les jeunes, footing plus long pour quelques adultes et VTT pour les adeptes du 2 roues. L'ambiance et le site encouragent les organisateurs à renouveler ce type de déplacement.

- La prochaine réunion course aura lieu le **vendredi 7 juin à 20h** à la **Maison des Associations**.

- La prochaine réunion de comité aura lieu le **vendredi 14 juin à 20h** à la **Maison des Associations**.

Les ordres du jour de ces 2 réunions vous seront communiqués ultérieurement.

- 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...

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.

Pourquoi faut-il s'échauffer ?

Il faut s'échauffer pour:

- **être en sécurité dès le début** : une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son coeur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, chevilles, ...) en difficulté d'adaptation.
- **pour entrer dans l'activité** : le rituel physique qu'est l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur cette nouvelle activité de la journée.
- **pour être plus efficace pendant** : le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif
- **pour mieux récupérer après** : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.
- **pour avoir plus de satisfactions après** : les 4 premières minutes de mise en action sont très souvent désagréables, elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort. Autant en faire un temps spécifique et technique de préparation.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les muscles et les tendons sont, en période de repos, à la température de 36 °.

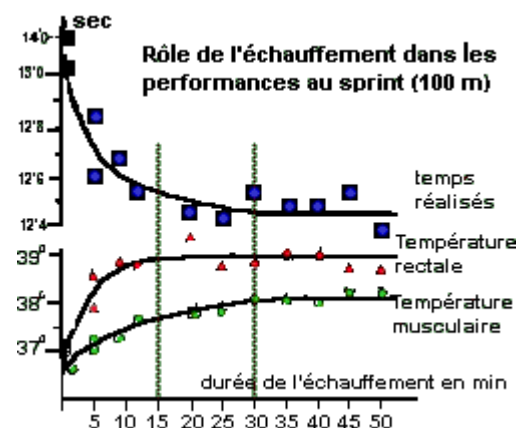
Or, on sait que: Les **muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°**.

Cette température amène une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène

sanguin et des réactions plus rapides aux impulsions électriques.

Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38° et 39°. Ce système regroupe l'ensemble des circuits de commande, de contrôle et de coordination de l'action du corps, il est donc très important qu'il soit parfaitement fonctionnel. Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%.

Pour ces 2 raisons, **un élève échauffé à 38°-39°** et qui a conservé cette chaleur (port du survêtement) peut ensuite travailler physiquement avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et avec une précision supérieure qu'un élève non échauffé. Il obtiendra de meilleurs résultats : une meilleure qualité technique, plus de régularité dans ses résultats, un meilleur niveau de performance... **Il apprendra mieux qu'un élève non échauffé.**



EN CONSEQUENCE : L'échauffement optimal doit durer entre 15 et 30 minutes pour amener la température du corps à 38°5

Prochaines dates

Le programme, avant les vacances d'été, est très chargé :

Au mois de mai :

- Le **samedi 18 mai de 8h30 à 11h** : Une **action écologique** est organisée par les SGH avec le **nettoyage du parcours VITA** et des alentours en collaboration avec la ville d'Héricourt. L'OMS ainsi que les clubs d'Héricourt ont été conviés à cette action. Penser à apporter des gants, des seaux, des sacs poubelle et des chasubles. Nous vous attendons nombreux pour montrer l'implication des SGH Athlétisme pour la démarche Eco Responsable.

- Le **samedi 18 mai à 12h à 13h**: remise des **nouveaux maillots du club** au centre **Leclerc Sports de Belfort** (avenue d'Altkirch) en présence de notre nouveau partenaire **Optic 2000**, des représentants de la ville d'Héricourt et d'athlètes des SGH. La présence des membres du comité des SGH, de Bastien, d'Alice, des champions départementaux est fortement souhaitée. Nous organiserons les transports allers et retour.

- Le **samedi 25 mai de 10h à 12h** : **test VMA** organisé pour le CRF Bretegnier d'Héricourt. Ce test est bien sûr ouvert à tous et à toutes.

- Le **mercredi 29 mai à partir de 17h** : **2^{ème} Kid athlé** organisé par les SGH. Cette épreuve ludique est idéale pour faire découvrir l'athlétisme. Il est ouvert à tous les **enfants de 7 à 12 ans licenciés ou non**. **Nous aurons besoin de bénévoles afin d'encadrer les différents ateliers.**

Au mois de juin :

- Le **samedi 15 juin** : Meeting international à Besançon. Un **déplacement club** (en voiture) est prévu pour ce meeting où Renaud Lavillénie sera présent.

- Le **dimanche 30 juin** : **Repas du club** au stade du Mougnot. Une liste des participants sera établie et circulera prochainement.

- Le **mercredi 10 juillet** : **Meeting des SGH** à Héricourt

Voici une ébauche des autres compétitions :

- Le lundi 21 mai : 10000 pattes à Brognard
- Le dimanche 26 mai : championnats départementaux du Territoire de Belfort
- Le dimanche 2 juin : championnats de France de course de montagne à Willer-sur-Thur
- Le dimanche 2 juin : Les poussinades à Audincourt
- Le jeudi 6 juin : Meeting national à Montbéliard
- Le samedi 8 juin : Meeting 1000m à Héricourt (HAC)
- Le dimanche 9 juin : championnats régionaux toutes catégories sur piste à Belfort
- Le dimanche 16 juin : championnats régionaux sur piste Benjamins / Minimes à Dole
- Le dimanche 16 juin : Les défis des hauts de Belfort
- Le dimanche 23 juin : Courir au pays de Luxeuil – Trail de Chatenois

Les autres compétitions sur piste vous seront données par vos entraîneurs.

Petites annonces

Pour faire suite à certaines demandes, le Petit Journal se renforce avec une rubrique « Petites Annonces ». Pour faire paraître votre annonce dans cette rubrique vous devez contacter **Laurent Schneylin**. Vous pourrez y vendre des articles de sports ou autre.

Pour vos futures annonces, le prochain PJ sortira normalement courant septembre.

Dans le cadre de la démarche de partenaires pour le 10 Km d'Héricourt et pour leur implication dans la vie du club, il serait judicieux que vous pensiez à eux lors de vos achats. Notamment : La vie Claire Héricourt, OPTIC 2000 Héricourt, Leclerc Loisirs Sports à Belfort, Bijouterie Losserand à Héricourt... De plus nous avons des réductions chez certains d'entre eux. Merci.

Anniversaires

THIRY THOMAS	14 Mai	FAIVRE CHRISTOPHE	3 Juin
PETRIGNET KARINE	16 Mai	SCHNEYLIN LAURENT	3 Juin
WOOG LEA	22 Mai	LAHEURTE JEAN-CLAUDE	4 Juin
LAMBOLEY JEAN	24 Mai	PETITJEAN ANTHONY	7 Juin
POILLET GEOFFREY	26 Mai	GERSCH FRANCK	9 Juin
TALBI JADE	29 Mai	BRUN SAMUEL	11 Juin
		GUEPIN FLORENT	11 Juin
		DUBREUIL VALERIE	13 Juin
		VURPILLOT DANIEL	15 Juin
CLAUDEL THIERRY	1 Juillet		
VENINI EMMANUELLE	1 Juillet		
JACQUEMAIN ROMAIN	3 Juillet		
VAUTHIER LAURENT	8 Juillet	JANNIOT JEROME	1 Août
PETRIGNET MARIE	8 Juillet	DEMARCHE PIERRE	1 Août
BLAUT JULIEN	12 Juillet	ERNEWEIN THIERRY	7 Août
COUR RAYMOND	14 Juillet	FOURCAUDOT ANAIS	10 Août
GUEPIN SUZON	16 Juillet	PETRIGNET LOUIS	11 Août
ROBERT CEDRIC	17 Juillet	MISCHLER PHILIPPE	14 Août
VAUTHIER LOIC	24 Juillet	GRAFION ANTOINE	17 Août
ROBERT PATRICK	25 Juillet	PETREQUIN ZOE	23 Août
PETRIGNET EVA	25 Juillet	VANNSON MARTIN	25 Août
HUOT ORNELLA	28 Juillet		

Tableau d'honneur

C'est l'un des plus anciens licenciés du club et il pourrait vous raconter de nombreuses histoires sur les SGH athlétisme.

Jean-Jacques Pourchot a pris sa 1^{ère} licence au SGH en 1985.

Il a connu l'inauguration de la piste du Mougnot dans les années 1970, puis sa réfection en 2008.

Durant cette période, il a côtoyé 6 présidents et 3 entraîneurs et a vu l'évolution du club.



Les Veterans
Champions de Haute-Saône par équipes
Patrick Duchene - Christian Cazes - Raymond Cour
Alfred Badin - Jean-Jacques Pourchot et Jean-Marie Bruchon

Côté athlétisme, Jean-Jacques a débuté lors du ½ marathon du lion en réalisant **1h30**. Quelques années plus tard,

il portera son record à **1h23**.

Mais Jean-Jacques n'affectionne pas que la route.

Il goûte à tout : la piste avec des participations sur des distances allant du 800m au 10000m,

la route bien sûr sur 10Km avec des chronos de 37' (il a encore réalisé 42'13 à 58 ans),

les trails (notamment les 29Km d'Héricourt) et les cross.

Il faisait d'ailleurs partie de l'équipe vétéran dans les années 90 avec un certain Raymond Cour.

C'est d'ailleurs dans ce dernier domaine qu'il se fait encore plaisir en participant au cross de l'Ascap ou aux championnats départementaux.

Dorénavant, Jean-Jacques, retraité de chez Peugeot depuis 2010, en profite pour donner un coup de main au club et il s'investit de manière très active dans l'association du Mont-Vaudois. Cette association fêtera d'ailleurs ces 10 ans le 29 et 30 juin 2013.

Pour la secrétaire
Laurent Schneylin