



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° 53

Héricourt, le 29 Août 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.

#### **21-07-2013 - Tour du Mont-Bart - Bart**

|                      |    |      |         |     |    |
|----------------------|----|------|---------|-----|----|
| DOMPTAIL Laurent     | 6  | 11Km | 45'37   | V1M | 2  |
| QUETIN Dominique     | 15 | 11Km | 53'01   | V1M | 8  |
| LAHEURTE Jean-Claude | 24 | 17Km | 1h24'39 | V2M | 12 |
| VEJUX Olivier        | 37 | 17Km | 1h32'42 | V1M | 22 |
| TABOUROT Elise       | 44 | 17Km | 1h35'39 | SEF | 1  |
| DUBREUIL Valérie     | 47 | 17Km | 1h36'41 | V1F | 3  |
| DUBREUIL Denis       | 48 | 17Km | 1h36'42 | V1F | 28 |
| NIAF Michael         | 58 | 17Km | 1h41'27 | SEM | 15 |

#### **20-07-2013 - Championnats de France Cadets/Juniors - Dijon**

|               |    |       |          |     |    |
|---------------|----|-------|----------|-----|----|
| CLAUDEL Alice | 22 | 3000m | 12'07'21 | CAF | 22 |
|---------------|----|-------|----------|-----|----|

#### **17-07-2013 - Meeting 1000m - Héricourt**

|                   |   |       |        |     |   |
|-------------------|---|-------|--------|-----|---|
| MATOSEVIC Gaetan  | 1 | 1000m | 3'16'2 | MIM | 1 |
| QUETIN Nathan     | 2 | 1000m | 3'20'2 | BEM | 1 |
| JACQUEMAIN Romain | 8 | 1000m | 3'00'0 | CAM | 3 |
| DUBREUIL Florian  | 9 | 1000m | 3'00'5 | CAM | 4 |

#### **10-07-2013 - Meeting SGH - Héricourt**

|                       |   |           |         |     |  |
|-----------------------|---|-----------|---------|-----|--|
| QUETIN Nathan         | 4 | 1000m     | 3'17s5  | BEM |  |
| MATOSEVIC Gaetan      | 5 | 1000m     | 3'27s4  | MIM |  |
| SCHEURER Benjamin     | 5 | 1000m     | 3'41s3  | MIM |  |
| JACQUEMAIN Quentin    | 7 | 1000m     | 3'47s4  | MIM |  |
| VAUTHIER Loic         | 8 | 1000m     | 4'09s4  | BEM |  |
| MATOSEVIC Gaetan      | 3 | 100m      | 12s1    | MIM |  |
| JACQUEMAIN Romain     | 6 | 1500m     | 4'57s4  | CAM |  |
| CLAUDEL Alice         | 8 | 1500m     | 5'03s4  | CAF |  |
| VENINI Clément        | 2 | 400m      | 57s4    | JUM |  |
| HUGUEL Bastien        | 3 | 400m      | 54s7    | CAM |  |
| CLAUDEL Rémi          | 4 | 400m      | 61s5    | JUM |  |
| GRANDMAIRE Christophe | 3 | 5000m     | 17'57s6 | V1M |  |
| JACQUEMAIN Chloe      | 6 | 50m       | 8s4     | BEF |  |
| MATOSEVIC Gaetan      | 2 | Longueur  | 5m13    | MIM |  |
| QUETIN Nathan         | 3 | Longueur  | 4m26    | BEM |  |
| JACQUEMAIN Quentin    | 4 | Longueur  | 3m92    | MIM |  |
| SCHEURER Benjamin     | 5 | Longueur  | 3m60    | MIM |  |
| VAUTHIER Loic         | 6 | Longueur  | 2m89    | BEM |  |
| JACQUEMAIN Chloe      | 7 | Longueur  | 3m14    | BEF |  |
| MATOSEVIC Gaetan      | 2 | Poids     | 9m18    | MIM |  |
| QUETIN Nathan         | 3 | Poids     | 6m95    | BEM |  |
| JACQUEMAIN Quentin    | 5 | Poids     | 7m07    | MIM |  |
| VAUTHIER Loic         | 6 | Poids     | 5m25    | BEM |  |
| SCHEURER Benjamin     | 6 | Poids     | 5m70    | MIM |  |
| JACQUEMAIN Chloe      | 8 | Poids     | 6m69    | BEF |  |
| MATOSEVIC Gaetan      | 1 | Triathlon | 81 pts  | MIM |  |

|   |     |           |          |     |     |
|---|-----|-----------|----------|-----|-----|
| QUETIN Nathan   | 2   | Triathlon | 81 pts   | BEM |     |
| JACQUEMAIN Quentin  | 3   | Triathlon | 43 pts   | MIM |     |
| SCHEURER Benjamin   | 4   | Triathlon | 34 pts   | MIM |     |
| VAUTHIER Loic   | 5   | Triathlon | 40 pts   | BEM |     |
| JACQUEMAIN Chloe  | 7   | Triathlon | 54 pts   | BEF |     |
| <b>07-07-2013 - Finale inter-régionale des pointes d'or benjamins - Obernai</b> |     |           |          |     |     |
| QUETIN Nathan   | 7   | 1000m     | 3'16s51  | BEM | 7   |
| QUETIN Nathan   | 11  | Longueur  | 3m67     | BEM | 11  |
| QUETIN Nathan   | 9   | Poids     | 6m85     | BEM | 9   |
| QUETIN Nathan   | 40  | Triathlon | 74Pts    | BEM | 40  |
| <b>03-07-2013 - Meeting de Chatenois - Chatenois-Les-Forges</b>                 |     |           |          |     |     |
| DUBREUIL Florian  | 5   | 1000m     | 2'57s4   | CAM |     |
| JACQUEMAIN Romain   | 8   | 1000m     | 3'00s7   | CAM |     |
| GRANDMAIRE Christophe   | 5   | 3000m     | 10'38s1  | VEM |     |
| CLAUDEL Alice   | 7   | 3000m     | 11'01s8  | CAF |     |
| HUGUEL Bastien  | 5   | 800m      | 2'05s0   | CAM |     |
| <b>30-06-2013 - Marathon du Mont-Blanc - Chamonix</b>                           |     |           |          |     |     |
| GRAND Frédéric  | 833 | 42Km      | 6h40'39  | V1M | 265 |
| QUETIN Dominique  | 835 | 42Km      | 6h40'41  | V1M | 266 |
| BRUN Samuel   | 869 | 42Km      | 6h44'10  | SEM | 438 |
| <b>29-06-2013 - Meeting de sélection - Gagny</b>                                |     |           |          |     |     |
| CLAUDEL Alice   | 8   | 3000m     | 11'03s67 | CAF | 6   |
| <b>22-06-2013 - Meeting Interrégional - Dijon</b>                               |     |           |          |     |     |
| HUGUEL Bastien  | 4   | 800m      | 2'03s60  | CAM | 3   |
| <b>16-06-2013 - Championnats de FC piste B/M - Dole</b>                         |     |           |          |     |     |
| QUETIN Nathan   | 4   | 1000m     | 3'10s73  | BEM |     |
| JACQUEMAIN Quentin  | 14  | 1000m     | 3'30s02  | MIM |     |
| VAUTHIER Loic   | 16  | 1000m     | 3'43s92  | BEM |     |
| LOUIS Rémi  | 17  | 1000m     | 3'47s88  | BEM |     |
| MATOSEVIC Gaetan  | 6   | 100m      | 12s53    | MIM |     |
| DUBREUIL Aurore   | 7   | 100m      | 15s18    | MIF |     |
| VANNSON Nathan  | 5   | 3000m     | 11'49s56 | MIM |     |
| SCHEURER Benjamin   | 7   | 3000m     | 12'28s03 | MIM |     |
| VERSAVEL-ROBERT Heloise   | 2   | 50m       | 7s87     | BEF |     |
| JACQUEMAIN Chloe  | 6   | 50m       | 9s00     | BEF |     |
| VERSAVEL-ROBERT Heloise   | 7   | 50m       | 7s81     | BEF |     |
| QUETIN Nathan   | 5   | Longueur  | 4m37     | BEM |     |
| MATOSEVIC Gaetan  | 6   | Longueur  | 4m93     | MIM |     |
| JACQUEMAIN Quentin  | 11  | Longueur  | 4m64     | MIM |     |
| DUBREUIL Aurore   | 17  | Longueur  | 3m94     | MIF |     |
| VERSAVEL-ROBERT Heloise   | 19  | Longueur  | 3m53     | BEF |     |
| VANNSON Nathan  | 26  | Longueur  | 3m75     | MIM |     |
| SCHEURER Benjamin   | 27  | Longueur  | 3m73     | MIM |     |
| VAUTHIER Loic   | 34  | Longueur  | 3m22     | BEM |     |
| JACQUEMAIN Chloe  | 37  | Longueur  | 2m80     | BEF |     |
| LOUIS Rémi  | 38  | Longueur  | 3m14     | BEM |     |
| MATOSEVIC Gaetan  | 4   | Poids     | 10m21    | MIM |     |
| VERSAVEL-ROBERT Heloise   | 6   | Poids     | 7m13     | BEF |     |
| QUETIN Nathan   | 6   | Poids     | 6m62     | BEM |     |
| JACQUEMAIN Chloe  | 11  | Poids     | 6m55     | BEF |     |
| JACQUEMAIN Quentin  | 11  | Poids     | 8m83     | MIM |     |
| DUBREUIL Aurore   | 12  | poids     | 7m36     | MIF |     |
| VAUTHIER Loic   | 14  | Poids     | 5m65     | BEM |     |
| LOUIS Rémi  | 15  | Poids     | 5m40     | BEM |     |
| SCHEURER Benjamin   | 20  | Poids     | 5m56     | MIM |     |
| VANNSON Nathan  | 22  | Poids     | 5m30     | MIM |     |
| QUETIN Nathan   | 9   | Triathlon | 85 pts   | BEM |     |
| MATOSEVIC Gaetan  | 14  | Triathlon | 80 pts   | MIM |     |
| VERSAVEL-ROBERT Heloise   | 19  | Triathlon | 72 pts   | BEF |     |
| JACQUEMAIN Quentin  | 31  | Triathlon | 61 pts   | MIM |     |

|  |     |           |          |     |    |
|--|-----|-----------|----------|-----|----|
| DUBREUIL Aurore  | 34  | Triathlon | 62 pts   | MIF |    |
| VAUTHIER Loïc  | 45  | Triathlon | 50 pts   | BEM |    |
| LOUIS Rémi   | 47  | Triathlon | 48 pts   | BEM |    |
| VANNSON Nathan   | 51  | Triathlon | 36 pts   | MIM |    |
| JACQUEMAIN Chloe   | 52  | Triathlon | 46 pts   | BEF |    |
| SCHEURER Benjamin  | 53  | Triathlon | 34 pts   | MIM |    |
| <b>16-06-2013 - Marathon du lac du Der - Lac du Der</b>                  |     |           |          |     |    |
| DUBREUIL Valérie   | 9   | 42,195Km  | 3h17'51  | V1F |    |
| DUBREUIL Denis   | 9   | 42,195Km  | 3h17'51  | V1M |    |
| <b>16-06-2013 - Le trail du Mont d'Or - Métabief</b>                     |     |           |          |     |    |
| TABOUROT Elise   | 28  | 15Km      | 1h55'18  | SEF |    |
| <b>16-06-2013 - Les défis des Hauts de Belfort - Belfort</b>             |     |           |          |     |    |
| MENGOUCHI Ali  | 8   | 11,4km    | 45'59s   | SEM | 5  |
| VEJUX Olivier  | 42  | 11,4km    | 55'35s   | V1M | 15 |
| MATOSEVIC Frédéric   | 45  | 11,4km    | 56'36s   | V1M | 17 |
| DEMARCHE Patrick   | 50  | 11,4km    | 57'09s   | V1M | 20 |
| SABAS Sylvaine   | 146 | 11,4km    | 1h08'30s | V1F | 7  |
| <b>09-06-2013 - Championnats de FC piste - Belfort</b>                   |     |           |          |     |    |
| JACQUEMAIN Romain  | 15  | 1500m     | 4'56s77  | CAM | 5  |
| CLAUDEL Alice  | 1   | 3000m     | 11'07s76 | CAF | 1  |
| GRANDMAIRE Christophe  | 11  | 5000m     | 18'16s23 | VEM | 4  |
| HUGUEL Bastien   | 3   | 800m      | 2'05s61  | CAM | 6  |
| DUBREUIL Florian   | 7   | 800m      | 2'20s34  | CAM | 9  |
| CLAUDEL Rémi   | 8   | 800m      | 2'24s12  | JUM | 4  |
| VENINI Clément   | 9   | 800m      | 2'24s88  | JUM | 5  |
| <b>06-06-2013 - Meeting national de Montbéliard - Montbéliard</b>        |     |           |          |     |    |
| CLAUDEL Alice  | 3   | 1500m     | 5'04s74  | CAF | 2  |
| <b>02-06-2013 - Tour du Grammont - Badevel</b>                           |     |           |          |     |    |
| DUBREUIL Denis   | 2   | 17Km      | 1h19'40  | V1M | 2  |
| DEMARCHE Patrick   | 33  | 17Km      | 1h38'45  | V1M |    |
| DUBREUIL Valérie   | 48  | 17Km      | 1h49'19  | V1F | 4  |
| <b>02-06-2013 - Championnats de France de Montagne - Willer-sur-Thur</b> |     |           |          |     |    |
| SGH Senior   | 16  |           |          | SEM |    |
| PETITJEAN Anthony  | 138 | 13,2Km    | 1h25'15  | SEM | 79 |
| DOMPTAIL Laurent   | 140 | 13,2Km    | 1h25'25  | V1M | 42 |
| SCHNEYLIN Laurent  | 197 | 13,2Km    | 1h36'09  | V1M | 64 |
| GRAND Frédéric   | 225 | 13,2Km    | 1h49'42  | V1M | 74 |
| QUETIN Dominique   | 339 | 13,2Km    | 1h40'05  | V1M |    |
| MATOSEVIC Frédéric   | 340 | 13,2Km    | 1h40'07  | V1M |    |
| CLAUDEL Alice  | 24  | 3,9Km     | 29'45    | CAF | 4  |
| JACQUEMAIN Romain  | 27  | 3,9Km     | 32'13    | CAM | 22 |
| <b>26-05-2013 - Championnats départementaux 90 - Montbéliard</b>         |     |           |          |     |    |
| HUGUEL Bastien   | 5   | 1500m     | 4'30s72  | CaM | 2  |
| CLAUDEL Alice  | 1   | 800m      | 2'26s83  | CaF | 1  |
| DUBREUIL Florian   | 4   | 800m      | 2'19s37  | CaM | 3  |
| <b>20-05-2013 - les 10000 Pattes - Brognard</b>                          |     |           |          |     |    |
| VANNSON Martin   | 1   | 1000m     | 3'43     | PoM | 1  |
| QUETIN Matteo  | 2   | 1000m     | 3'44     | EaM | 1  |
| DEMARCHE Pierre  | 3   | 1000m     | 3'56     | EaM | 2  |
| THIRY Nathan   | 8   | 1000m     | 4'04     | EaM | 4  |
| MENGOUCHI Ali  | 8   | 10Km      | 35'48    | SeM | 3  |
| DOMPTAIL Laurent   | 21  | 10Km      | 37'42    | V1M | 11 |
| THIRY Thomas   | 29  | 10Km      | 39'39    | SeM | 12 |
| SCHNEYLIN Laurent  | 31  | 10Km      | 40'07    | V1M | 13 |
| QUETIN Dominique   | 32  | 10Km      | 40'07    | V1M | 14 |
| DEMARCHE Patrick   | 53  | 10Km      | 41'34    | V1M | 23 |
| PAGET Bernard  | 59  | 10Km      | 41'52    | V2M | 9  |
| MATOSEVIC Frédéric   | 60  | 10Km      | 41'53    | V1M | 26 |
| LAHEURTE Jean-Claude   | 64  | 10Km      | 42'37    | V2M | 10 |
| BOURGEOIS Alain  | 77  | 10Km      | 43'35    | V3M | 7  |

|                   |     |       |       |     |   |
|-------------------|-----|-------|-------|-----|---|
| TABOUROT Elise    | 105 | 10Km  | 45'24 | SeF | 5 |
| ROBERT Patrick    | 167 | 10Km  | 49'34 | V1M | 5 |
| VENINI Emmanuelle | 167 | 10Km  | 49'34 | V1F | 5 |
| VANNSON Nathan    | 1   | 1850m | 6'50  | M1M | 1 |
| QUETIN Nathan     | 2   | 1850m | 6'58  | BeM | 1 |

### Informations diverses

➤ Fin de saison 2013 très prometteuse :

- **Alice Claudel** a terminé **22<sup>ème</sup>** aux championnats de France Cadette à Dijon sur **3000m**. Une gastro-entérite ainsi que la forte chaleur l'ont malheureusement empêchée de défendre totalement ses chances. Alice termine **56<sup>ème</sup>** au bilan français cadette sur **1500m** (5'00''92 – 29<sup>ème</sup> Cadette 1<sup>ère</sup> année) et **27<sup>ème</sup>** sur **3000m** ( 11'01''8 – 15<sup>ème</sup> cadette 1<sup>ère</sup> année).
- **Nathan Quetin** a pris part à sa 1<sup>ère</sup> compétition inter-régionale en participant à la **finale inter-régionale des pointes d'or benjamin** à Obernai. Il a terminé 40<sup>ème</sup> mais 4<sup>ème</sup> benjamin 1<sup>ère</sup> année.
- **Bastien Huguel** a terminé sa saison en portant son chrono sur 800m à 2'01''61. Cela le situe à la **117<sup>ème</sup>** place au bilan cadet français (37<sup>ème</sup> cadet 1<sup>er</sup> année) et à la **3<sup>ème</sup>** place au niveau franc-comtois.

Ces résultats sont d'autant plus encourageants que ces 3 athlètes sont en **1<sup>ère</sup> année dans leur catégorie**.

➤ **Visite médicale** : pour les athlètes n'ayant pas de certificat médical (celui-ci doit être daté de **moins de 3 mois** à la date de la prise de la licence). Une visite est organisée le **mardi 10 septembre** à partir de **17H30 au cabinet de Gilles LAZAR** rue du 11 Novembre (proche auto-école Eisen). Une autre date reste à planifier.

➤ **Prix des licences 2014** :

La FFA a maintenu le même prix de licence qu'en 2013. La ligue de FC a décidé d'augmenter de 1€ le montant de la cotisation.

Le comité souhaite que les adhérents s'orientent vers les licences compétitions FFA.

Cela permet à l'athlète de participer aux **compétitions de cross**, sur **piste** et d'être également **classé dans les différents championnats**.

Cela permet également au club de **marquer plus de points FFA** et ainsi d'avoir un **meilleur niveau dans le classement des clubs** (valorisation du club et partenariats plus « faciles » à obtenir). Le club souhaite également postuler à une **labellisation FFA** pour 2015.

Dans ces conditions, le comité a fixé le prix des licences au montant suivant :

Licences compétitions FFA :

- Eveil athlé à Minimes : **40€**
- Cadet à vétéran : **80€**
- Encadrement : **40€**

Licences loisirs-Running : **50€**

Cotisation de membre honoraire : **15€**

Le comité a décidé de maintenir certains avantages :

- prise en charge de 15€ sur les licences Eveil athlé à Minimes
- réduction de 3€ par licence supplémentaire à partir de la 2<sup>ème</sup> licence par famille.

Pour les licenciés 2013, nous vous fournirons des bulletins pré-remplis qu'il faudra nous retourner après vérification. Votre licence 2013 est valable jusqu'au 30 septembre.

**Rappel** : certains CE remboursent le coût des licences sportives.

De plus les SGH Athlétisme sont en cours d'affiliation à l'ANCV (chèque vacances).

➤ **Les sessions de formations d'entraîneurs** sont planifiées.

Pour participer à l'une de ces formations, il est nécessaire d'avoir l'**ABC**. Une formation est prévue en **Franche-Comté le 12 et 13 octobre**. Une autre est organisée en **Bourgogne le 19 et 20 octobre**.

Ensuite, les différentes formations au choix (Sprint haies à Dijon, Sauts à Dijon, Demi-fond/Marche à Besançon, Lancers à Besançon) seront organisées sur 2 week-ends : les **1,2 et 3 novembre** et les **14 et 15 Décembre**.

Les personnes intéressées s'orienteront vers Laurent Schneylin pour les inscriptions. L'ensemble des frais d'inscriptions et de déplacement sont pris en charge par le club.

➤ **Réunions**

La prochaine réunion « course » aura lieu le **vendredi 4 octobre à 20h** à la **Maison des Associations**.

La prochaine réunion « comité » aura lieu le **vendredi 25 Octobre à 20h** à la **Maison des Associations** (salle 104). Cette réunion servira de préparation à l'**Assemblée Générale** qui aura lieu le **samedi 16 Novembre** à la **salle Yves Montand du centre Simone Signoret**.

Les ordres du jour de ces 3 réunions vous seront communiqués ultérieurement.

➤ Lorsque vous participez à une épreuve, n'hésitez pas à nous communiquer votre résultat ([claudelt@wanadoo.fr](mailto:claudelt@wanadoo.fr) et/ou [sghathle@wanadoo.fr](mailto:sghathle@wanadoo.fr)).

Nous essayons de retrouver l'ensemble des résultats mais il se peut que certains nous échappent.

Et si en plus, vous nous faites un petit commentaires sur les conditions de course, le profil du parcours, vos sensations... ce serait parfait pour alimenter le site internet du club.

➤ 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.

#### **Fractionné court ou fractionné long ?**

**Entre fractionné court et fractionné long, faut-il choisir ? Y aurait-il une bonne et une moins bonne méthode pour fractionner ? Comme souvent, la bonne réponse est dans la bonne mesure. Explications.**

Fractionner, c'est varier les allures lors d'une sortie en alternant des phases plus ou moins longues courues rapidement et des séquences où l'on récupère en trottinant donc plus lentement. Cette définition illustre le fait qu'une séance de fractionné peut recouper des réalités très différentes. Nous allons voir que les différentes durées de fractionné s'adressent à différents types de coureurs, selon l'objectif préparé et la période de l'année.

Fractionné court ou long : intérêts comparés

La pertinence du choix d'un type de fractionné répond à trois questions :

#### **1. À quelle période de l'année ?**

Si votre saison s'articule autour d'un ou deux objectifs principaux, votre entraînement va évoluer au cours de l'année. D'abord, une période d'entraînement général vous mettra dans les meilleures conditions pour débiter ensuite votre programme spécifique (marathon, semi, 10 km...).

Durant cette période, priorité au développement de la VMA (la cylindrée) avec des séances de fractionné sur des temps d'effort courts (type 30 s vite-30 s lent) qu'on alternera avec des sorties en endurance.

L'entraînement fractionné prendra ensuite des formes très variables au début de votre préparation spécifique.

## **2. Pour quel objectif ?**

Vos séances n'auront pas le même contenu selon que vous préparez une course de 10 km ou un marathon. Le but est d'adapter votre organisme aux spécificités de l'effort programmé. La distance objectif influera donc sur la durée et l'intensité de vos séances de fractionné.

## **3. Pour quel type de coureur ?**

Les coureurs V2 (50 ans et plus) ne réaliseront pas prioritairement des séances de fractionné court. Pour eux, cet entraînement contraignant augmenterait trop le risque de blessure, car, au fil des années, les qualités élastiques de nos groupes musculaires diminuent. En outre, la priorité du vétéran n'est plus de développer sa VMA.

Votre niveau de compétition sera un élément déterminant pour le choix de votre type de fractionné. Un compétiteur aguerri qui vise 2 h 40 au marathon devra développer de façon optimale sa VMA ; le fractionné court sera présent toute l'année dans son programme. Le coureur moins concerné par le chrono ne pratiquera pas ce type de séance de façon continue.

Où s'arrête le fractionné court et où commence le long ?

### **Le fractionné court**

Ce sont des séances allant du 200 m au 1 000 m sur piste. En nature, on parle de fractionné court pour des efforts allant de 30 secondes à 3 mn d'effort (dans ce cadre, indication en temps et non en distance). La séance sur piste permet d'avoir des références très précises, mais elle a cet inconvénient : un 200 m peut représenter de 35 secondes d'effort pour un compétiteur aguerri à plus de 50 secondes pour un coureur au profil plus classique. Alors que pour une séance donnée en temps (30 s vite-30 s lent), le repère de temps d'effort reste le même pour tous.

Le fractionné court permet de développer (ou entretenir) sa VMA ou d'augmenter sa capacité à la maintenir plus longtemps. Au-delà du 600 m et jusqu'au 1 000 m, les séances n'auront plus pour but d'améliorer la VMA mais de développer la capacité à maintenir un effort à 100 % de VMA le plus longtemps possible.

En période de préparation spécifique, ces séances s'adressent à ceux visant des épreuves courtes, type 5, 10 km ou semi-marathon. Le coureur qui s'oriente vers un semi privilégiera les séances de maintien (au-delà de 600 m). Le coureur au profil "long" n'aura pas intérêt à réaliser ce type d'entraînement.

### **Le fractionné long**

Il s'inscrit dans la logique d'un entraînement dit au seuil, soit à des allures proches de l'allure visée en course. Les fractions sont plus longues mais réalisées à des intensités plus faibles que pour les séances de fractionné court.

On cherche à développer sa capacité à maintenir un effort assez soutenu (on quitte la zone d'endurance fondamentale) le plus longtemps possible. Les distances vont du 2 000 m au 3 000 m ou 5 000 m dans le cadre d'une préparation marathon ou plus, la zone d'effort se situant aux alentours de 85 % de la FCM. Ce type d'entraînement entre dans la préparation de courses longues (à partir du semi).

## Prochaines dates

Le début de saison sera très chargé. En effet, les SGH Athlétisme organiseront et participeront à diverses manifestations :

- **Samedi 7 septembre 2013 à 9H30** : Forum des associations à la halle de la cavalerie
- **Mercredi 11 septembre 2013 à 17H30** : Kid athlé au stade du Mougnot. Nous aurons besoin d'une vingtaine de personnes afin d'encadrer les différents ateliers.
- **Dimanche 22 septembre 2013** : Le Lion 2013.  
Comme chaque année, **le club prend en charge les inscriptions** sous condition que l'athlète soit à jour de sa licence et qu'il porte les couleurs du club. Les inscriptions seront envoyées par le club. Une liste circulera début septembre.  
A cette occasion, le semi-marathon servira de support aux **championnats de France**, épreuve à laquelle devrait participer nos 2 V3, **Alain Bourgeois** et **François Gallet**.
- **Samedi 28 septembre 2013** : Test VMA de 10 à 12h au stade du Mougnot, gratuit et ouvert à tous.
- **Dimanche 13 octobre** : l'équipe vétérans d'Ekiden se rendra à Taverny pour disputer les **championnats de France**.

Voici une ébauche des autres compétitions :

|               |   |                      |
|---------------|---|----------------------|
| 01-sept       | Trail des échelles de la mort           | Damprichard          |
| 08-sept       | Foulée grandvillaise                    | Grandvillars         |
| 14-sept       | Course nature de la fontaine aux filles | Bougnon              |
| 22-sept       | 10km du lion                            | Chatenois les forges |
| 22-sept       | Championnats de France de semi-marathon | Belfort              |
| 22-sept       | Semi-marathon national du lion          | Montbeliard          |
| 22-sept       | Trail des sangliers                     | Pontarlier           |
| 05-oct        | Xtrem trail Ornans                      | Ornans               |
| 06-oct        | Montée du ballon                        | Malvaux              |
| 13-oct        | Les 10 bornes de l'agglo                | Brognard             |
| 20-oct        | Belfortail                              | Belfort              |
| 20-oct        | Courir à Vesoul                         | Vesoul               |
| 03-nov        | Rougemont nature                        | Rougemont            |
| 03-nov        | Marathon                                | NEW YORK             |
| 17-nov        | La Châtenaise                           | Chatenois les forges |
| 24-nov        | Cross de l'EGMA                         | Waldeck              |
| <b>08-déc</b> | <b>10 km d'Héricourt</b>                | <b>Héricourt</b>     |

## 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.

- ✓ A vendre, une **paire de pointes** Adidas taille 44 2/3 : 15€ à débattre  
Ces pointes peuvent être utilisées pour la piste et pour les cross  
Pour tous renseignements, contactez **Bastien Huguel** au club  
ou par mail ([didier.huguel@free.fr](mailto:didier.huguel@free.fr)).



Pour vos futures annonces, le prochain PJ sortira normalement début janvier.

## Anniversaires

|                   |    |           |                       |    |         |
|-------------------|----|-----------|-----------------------|----|---------|
| SABAS SYLVAIN     | 1  | Septembre | DUBRAY CLARA          | 3  | Octobre |
| BAHRI NAZHA       | 2  | Septembre | DIEMUNSCH JENNIFER    | 4  | Octobre |
| COOLS CLEMENCE    | 2  | Septembre | HUGUEL EMILINE        | 7  | Octobre |
| VAUTHIER LAURENCE | 2  | Septembre | SCHNEYLIN FLORENCE    | 7  | Octobre |
| GALLET FRANCOIS   | 9  | Septembre | VANNSON NATHAN        | 12 | Octobre |
| BOURDENET AGNES   | 11 | Septembre | GRAFFE EMILIEN        | 20 | Octobre |
| MENGOUCHI ALI     | 14 | Septembre | FOUGEROUSE SACHA      | 22 | Octobre |
| CREUSOT SYLVAIN   | 15 | Septembre | CLOLOT EVELYNE        | 24 | Octobre |
| RESENDE JOACHIM   | 15 | Septembre | COEVOET LAURENT       | 25 | Octobre |
| DUBOIS EMILIE     | 16 | Septembre | DEMARCHE PATRICK      | 26 | Octobre |
| MOUGIN SYLVIANE   | 24 | Septembre | POURCHOT JEAN-JACQUES | 26 | Octobre |
| VEJUX OLIVIER     | 29 | Septembre | MAGNIN DAVID          | 29 | Octobre |
| MUNSCH ROMAIN     | 30 | Septembre | NIAF MICHAEL          | 31 | Octobre |

|                       |    |          |                         |    |          |
|-----------------------|----|----------|-------------------------|----|----------|
| GRANDMAIRE CHRISTOPHE | 3  | Novembre | GIROD ANNA-SOPHIE       | 2  | Décembre |
| MISCHLER THEO         | 5  | Novembre | VERSAVEL-ROBERT HELOISE | 5  | Décembre |
| LAZAR GILLES          | 8  | Novembre | BRESSON CAMERON         | 6  | Décembre |
| GALLET MARIE-ROSE     | 10 | Novembre | BOILLOT ALINE           | 10 | Décembre |
| HELIAS HADRIEN        | 16 | Novembre | CLOLOT JULIEN           | 12 | Décembre |
| VAUTHIER LEO          | 30 | Novembre | SCHEURER BENJAMIN       | 13 | Décembre |
|                       |    |          | WEST HUGO               | 14 | Décembre |
|                       |    |          | QUETIN DOMINIQUE        | 16 | Décembre |
|                       |    |          | LE JULIE                | 23 | Décembre |

## Tableau d'honneur

Pour la reprise de la saison, nous mettons à l'honneur une athlète qui a débutée dans le groupe joggeur du mercredi et qui franchit les échelons d'année en année.

**Emmanuelle Venini** fait partie de ces parents (2 enfants) qui ont rejoint le club grâce à leur enfant. Licenciée depuis 2008, cette laborantine a participé à sa 1<sup>ère</sup> course en 2009 (**57'36**) lors des 10000 Pattes à Brognard .

5 ans plus tard, après avoir alternée entre les différents groupes d'entraînement, Emmanuelle a réalisé **49'34** lors de cette même course.

Elle s'est également essayée sur semi-marathon (1h58'37) et sur le marathon de Paris (4h20'53).

Emmanuelle s'investit également au sein du comité. Elle est **trésorière adjointe depuis 2009**. Elle a en charge les **achats d'équipements** et la gestion des **équipements vestimentaires du club**. Elle est toujours présente et active lors de nos différentes manifestations sportives et extra sportives. Depuis 2012, elle est **officiel FFA déléguée anti-dopage**. Cela lui a permis de côtoyer de près certains athlètes nationaux lors du meeting national de Besançon.

L'an passé, elle a terminé **9<sup>ème</sup> de la Féline** au Lion et elle est dorénavant très motivée pour faire de la compétition (cross, route et piste). Elle espère également, grâce aux nombreuses recrues, pouvoir constituer une **équipe de compétition féminine** qui leur permettrait d'accompagner les vétérans lors des championnats de France d'Ekiden.



Pour la secrétaire  
Laurent Schneylin