



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° 55

Héricourt, le 05 avril 2014

### 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.

<b>29/03/2014 – Championnats de France Pompiers - Caen</b>					
<b>PETITJEAN Anthony</b>	<b>161</b>	<b>9,690Km</b>	<b>37'31</b>	<b>SeM</b>	<b>161</b>
<b>23/03/2014 - Interligues Minimes - Metz</b>					
<b>MATOSEVIC Gaetan</b>	<b>4</b>	<b>100m</b>	<b>12s31</b>	<b>MiM</b>	<b>7</b>
<b>23/03/2014 - la Ronde du Salbert - Cravanche</b>					
DUBREUIL Denis	17	16Km	1h14'37	V1M	8
DEMARCHE Patrick	56	16Km	1h25'09	V1M	22
VANNSON Frederic	11	9,4Km	43'29	V1M	3
<b>16/03/2014 - Championnats de France Ekiden - Vendôme</b>					
<b>SGH Veteran</b>	<b>38</b>	<b>42,195Km</b>	<b>2h39'14</b>	<b>VeM</b>	<b>19</b>
<b>16/03/2014 - Circuit des grands crus - Rouffach</b>					
CONTE Joel	410	25Km	2h27'12	SeM	197
RICHARD Guillaume	419	25Km	2h27'33	SeM	199
BRUN Samuel	765	25Km	2h47'09	SeM	314
MATOSEVIC Frédéric	409	25Km	2h27'11	V1M	178
GRAND Frédéric	411	25Km	2h27'12	V1M	179
QUETIN Dominique	412	25Km	2h27'12	V1M	180
<b>15/03/2014 - Régionaux minimes en salle - Besançon</b>					
MATOSEVIC Gaetan	4	50m finale	6s65	MiM	4
MATOSEVIC Gaetan	1	50m série	6s69	MiM	1
MATOSEVIC Gaetan	5	Longueur	4m77	MiM	5
<b>02/03/2014 - Championnats de France de cross - Le Pontet</b>					
<b>CLAUDEL Alice</b>	<b>5</b>	<b>4400m</b>	<b>16'53</b>	<b>CaF</b>	<b>5</b>
<b>HUGUEL Bastien</b>	<b>252</b>	<b>5800m</b>	<b>22'01</b>	<b>CaM</b>	<b>252</b>
<b>02/03/2014 - Trail des monts de Gy - Gy</b>					
RICHARD Guillaume	164	26Km	2h42'05	SeM	49
<b>01/03/2014 - Cross de l'Ascap - Montbéliard</b>					
COOLS Clemence	30	650m	3'20	EaF	3
BERNARD Juliane	31	650m	3'22	EaF	4
CHAUCHE Yasmine	35	650m	3'28	EaF	5
MAHSAS Assia	38	650m	3'42	EaF	6
MATOSEVIC Salomee	40	650m	4'13	EaF	7
DAGHMOUMI Gebrielle	12	650m	2'56	EaM	1
VERSAVEL-ROBERT Ruben	27	650m	3'12	EaM	5
JACQUOT Ilyan	33	650m	3'25	EaM	7
CHAMPONNOIS Albin	39	650m	4'01	EaM	9
BACH Juliette	16	650m	3'00	PoF	2
COURQUET Lola	24	650m	3'09	PoF	4
DUBREUIL Maud	25	650m	3'10	PoF	5
MAHSAS Lyllia	36	650m	3'30	PoF	6
CHAUDEY Bastian	6	650m	2'44	PoM	6
QUETIN Matteo	8	650m	2'49	PoM	8
DEMARCHE Pierre	11	650m	2'53	PoM	10
TAAMORT Bachir	14	650m	2'58	PoM	11
MAHSAS Rachid	20	650m	3'05	PoM	14
NGUYEN VAN TUE Tom	23	650m	3'08	PoM	15

VAUTHIER Leo	32	650m	3'23	PoM	17
JACQUEMAIN Chloe	9	1560m	09'59	BeF	2
QUETIN Nathan	2	1560m	6'08	BeM	1
VANNSON Martin	6	1560m	7'11	BeM	4
VANNSON Nathan	1	1560m	5'59	MiM	1
DUBREUIL Florian	1	2970m	12'02	CaM	1
VANNSON Frederic	2	5820m	24'01	+35 ans	2
MENGOUCHI Ali	3	7250m	27'37	V1M	1
DUBREUIL Denis	6	7250m	28'59	V1M	2
MULLER Jérôme	7	7250m	29'25	V1M	3
LAHEURTE Jean-Claude	9	5820m	26'04	+55 ans	1
LAHEURTE Jean-Claude	15	7250m	34'58	V2M	3
DUBREUIL Aurore	7	1560m	8'02	MiF	1
<b>01/03/2014 - Semi-Marathon de Paris - Paris</b>					
PETITJEAN Anthony	357	21,1Km	1h22'10	SeM	250
<b>23/02/2014 - Trail de la Moselotte - Cornimont</b>					
RICHARD Guillaume	129	14Km	1h36'32	SeM	75
<b>16/02/2014 - Pré-France de cross - Saint-Nabord</b>					
<b>CLAUDEL Alice</b>	<b>1</b>	<b>3500m</b>	<b>13'46</b>	<b>CaF</b>	<b>1</b>
TAMBOUR Justine	102	3500m	20'36	CaF	102
SG HERICOURT	14	4550m	304 pts	CaM	14
HUGUEL Bastien	23	4550m	16'43	CaM	23
STEIN Antoine	71	4550m	18'02	CaM	71
SCHEURER Benjamin	103	4550m	19'03	CaM	103
DUBREUIL Florian	107	4550m	19'09	CaM	107
JACQUEMAIN Quentin	115	4550m	20'02	CaM	115
JACQUEMAIN Romain	90	6300m	28'06	JuM	90
PETITJEAN Anthony	132	11200m	45'09	SeM	132
MISSEY Christelle	41	3500m	15'49	VeF	41
DUBREUIL Denis	99	10150m	40'20	VeM	99
MENGOUCHI Ali	107	10150m	40'46	VeM	107
MULLER Jérôme	114	10150m	41'04	VeM	114
VANNSON Frédéric	145	10150m	42'54	VeM	145

## Informations diverses

### ➤ Résultats hivernaux

Avec **15 participations** aux **Pré-France** à Saint-Nabord et **2 participants** aux championnats de France au Pontet, la saison hivernale de cross a été l'une des plus accomplies de ces 20 dernières années.

**Alice Claudel a remporté le titre interrégional** et a terminé **5<sup>ème</sup>** lors de l'épreuve nationale.

**Bastien Huguel** a honoré sa 1<sup>ère</sup> qualification à ce type de championnat suite à sa belle 23<sup>ème</sup> place des Pré-France.

Une équipe cadet a même pu être composée lors de cette épreuve.

Du côté de la route, l'équipe vétérans a terminé **38<sup>ème</sup> au scratch** et **19<sup>ème</sup> en vétérans** lors des **championnats de France d'ekiden** qui ont eu lieu à Vendôme.

L'équipe composée de François Gallet, Ali Mengouchi, Jérôme Muller, Denis Dubreuil, Laurent Schneylin et Laurent Domptail en a profité pour **améliorer le record vétérans du club** (2h39'13 contre 2h39'24)

➤ **Anthony PetitJean** a participé aux championnats de France pompiers à Caen dans le Calvados. Il termine 161<sup>ème</sup> en 37'31.

### ➤ Formations

**Jean-Claude Laheurte et Franck Gersch** ont suivi la formation de chronométrateur.

**Laurence Vauthier est reçue** (pratique et théorie) **juge sauts** et **Jean-Claude est reçu** à la **partie théorique chronométrateur** depuis le 4 avril 2014.

Ils passeront tous leur examen pratique de chronométrateur lors d'un championnat estival.

Jean-Claude profite donc de sa **nouvelle vie de retraité** pour s'investir dans le club.

**Laurent Schneylin** a passé l'examen de sa formation d'entraîneur demi-fond 1<sup>er</sup> degré. Les résultats sont en attente...

➤ **22 jeunes EA et Po des SGH** ont participé au **Kid cross** organisé par le club de l'AC Chatenois le 12 mars 2014. **3 équipes de SGH** ont terminé sur le podium. **Laurence Vauthier et Hervé Jacquemain** ont été ravis par l'attitude des jeunes qui ont très bien participé et qui se sont encouragés.

#### ➤ **Trails**

Belle course d'équipe des trailers lors du **circuit des grands crus à Rouffach**. Dominique Quetin, Frédéric Matosevic ont emmené dans leur sillage Joël Conte et Frédéric Grand. Guillaume Richard a profité de ce train vert pour terminer à 20s de ce quatuor tandis que Samuel Brun a préféré gérer l'épreuve à son allure.

➤ **Le nettoyage du VITA** et des alentours a permis d'enlever de la nature un cadre de mobylette, des pneus, un matelas, un lit bébé... Une belle récolte que nous n'aimerions justement ne pas faire... Un grand merci à la cinquantaine de bénévoles présent.

➤ **La soirée crêpes** a été un bon moment convivial pour les plus jeunes du club. Marie-Pierre Jacquemain, Laurence Vauthier et Emmanuelle Venini se sont chargés de l'accueil et de la préparation des crêpes et du local.

➤ **Le test VMA** a rassemblé près de **100 coureurs** dont 48 extérieurs dans des conditions estivales idéales. Une belle réussite et beaucoup de messages de remerciements de la part des athlètes venus se tester. Peut-être de nouvelles recrues...

➤ **Le stage d'altitude** aura lieu les **17 et 18 mai** à la base de Bellecin (le site de Plainfaing n'ayant pas de gymnase de repli). Les inscriptions sont désormais closes et nous serons donc 53 lors de ce week-end sportif.

➤ Les SGH athlétisme organise le **21 mai** leur « traditionnel » **Kid athlé** au stade du Mougnot. Nous vous informerons prochainement de l'organisation de celui-ci et nous aurons besoin de quelques volontaires pour encadrer cette épreuve.

#### ➤ **Réunions**

La prochaine réunion « course » **des SGH Athlétisme** pour l'organisation des 10Km d'Héricourt 2014 aura lieu le **vendredi 11 avril 2014 à 20h** à la **Maison des Associations salle 104**.

➤ 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...

➤ 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.

### **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.

**En cette période de préparation spécifique, nous faisons des séances produisant de l'acide lactique. Crampes, courbatures, douleurs musculaires... L'acide lactique est aussi dérangerant que méconnu. Voici quelques explications pour mieux comprendre son mécanisme et son incidence sur le coureur.**

#### **L'acide lactique : ennemi de la performance**

Qu'est-ce que l'acide lactique ? Un acide produit par la dégradation de molécules de glucose (glycolyse) lorsque cette dernière s'effectue en manque d'oxygène (anaérobie). Pour bien comprendre de quoi il retourne, revenons sur le fonctionnement de nos muscles.

Pour se contracter, nos muscles ont besoin d'énergie. Cette dernière lui est fournie par les molécules d'ATP

(adénosine triphosphate). En aérobie, la dégradation d'une molécule de glucose produit 38 molécules d'ATP, alors qu'en anaérobie le glucose est transformé en acide lactique avec production de seulement deux molécules d'ATP.

### **Fractionné, seuil et endurance**

L'acide lactique voit donc sa production apparaître lorsque l'intensité de l'effort réclame une énergie telle que la fourniture d'oxygène devient insuffisante pour satisfaire la glycolyse nécessaire. Cette situation correspond à la valeur seuil de l'entraînement ou lors des efforts longs c'est à dire lorsque la fatigue est telle que les mécanismes métaboliques et mécaniques ne remplissent plus correctement leur fonction.

Éviter, limiter et reculer sa production n'est possible que par un entraînement adapté. Ce dernier consiste donc, comme nous le soulignons ici-même dès que nous en avons l'occasion, à alterner les séances de fractionné, les séances au seuil et les séances d'endurance.

**L'entraînement fractionné** développe les facultés d'oxydation du glucose en molécules d'ATP et par là augmente la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max). Cet entraînement déplace favorablement « le seuil » à partir duquel l'acide lactique va commencer à se former.

**L'entraînement au seuil** va permettre à l'organisme de s'habituer à travailler à la limite de ses facultés oxydatives maximales afin de retarder le basculement vers un métabolisme anaérobie avec production d'acide lactique.

**L'entraînement en endurance** en aérobie stricte va permettre à l'organisme de tenir plus longtemps un pourcentage élevé de la VO<sub>2</sub> max et ainsi de reculer les phénomènes de fatigue venant perturber les oxydations du glucose avec production d'acide lactique. Il permet en outre, lorsqu'il est pratiqué à un faible pourcentage de la VO<sub>2</sub> max, de privilégier la voie d'oxydation des acides gras en épargnant ainsi le glycogène.

Une fois produit, l'acide lactique est rendu responsable de bien des maux notamment les crampes et courbatures. Comme bien souvent, les causes sont multi-factorielles. Il semble que l'acide lactique en abaissant le pH musculaire soit effectivement responsable de fatigue et de douleurs musculaires avec courbatures les jours suivant sa production lorsque cette dernière est importante (**NDLR : il est donc important de laisser 2 à 3 jours entre 2 séances « lactiques »**). Mais crampes et courbatures sont également les fruits de lésions membranaires des cellules musculaires induites par la fatigue elle-même et non par l'acide lactique.

### **Recycler l'acide lactique produit : massage et footing**

Quoi qu'il en soit, le meilleur moyen de « soigner » et limiter ces inconvénients est d'utiliser la voie de recyclage de l'acide lactique qui peut alors redevenir une matière première pour la synthèse de glycogène. Le jeu consiste à recourir très lentement pendant dix à quinze minutes afin de stimuler la circulation sanguine musculaire qui va entraîner l'acide lactique vers le foie et les reins qui vont alors l'utiliser pour la re-synthèse de molécules de glucose et de glycogène (**NDLR : d'où l'importance de la récupération après les séances**).

Les massages musculaires favorisent également cette re-circulation de l'acide lactique, les deux pouvant être favorablement combinés. Ainsi, recourir à très faible allure après un massage musculaire permet de recycler une grande partie de l'acide lactique produit. Par contre, il faudra plusieurs jours pour se remettre de lésions membranaires si celles-ci se sont produites comme c'est le cas après de très longues distances ou de courses en terrain très accidenté notamment en descente.

Dans tous les cas, la consommation de boissons alcalinisantes (lait, eaux gazeuses) aide à tamponner l'acidité accrue du milieu musculaire à cause de l'acide lactique.

Au final, les désagréments consécutifs à la production d'acide lactique par l'effort ayant dépassé les capacités aérobie de l'organisme peuvent être assez facilement combattus par ces simples mesures, et l'entraînement bien conduit permet de retarder et de limiter sa production.

## Prochaines dates

<b>Vendredi 11 Avril</b>	<b>Réunion préparatoire des 10Km d'Héricourt</b>	
Samedi/Dimanche 13/14 Avril	Trail de Niederbronn (Le défi des Seigneurs)	Niederbronn
Dimanche 13 Avril	Trail de l'Aire Urbaine (21,480Km - 7,4Km)	Grand-Charmont
Dimanche 13 Avril	Courir à Perdre Allaine	Grandvillars
Dimanche 20 Avril	La ronde du Bosmont (10Km)	Danjoutin
Dimanche 20 Avril	Les Foulées de la Motte	Vesoul
Samedi 26 Avril	Challenge Perceval	Vesoul
<b>Dimanche 27 Avril</b>	<b>10Km Cora – Championnat de FC</b>	<b>Andelnans</b>
Jeudi 1er Mai	Challenge Oudot	Besançon
Dimanche 4 Mai	Trail de Lure	Lure
Dimanche 4 Mai	Rougemont nature	Rougemont
Mercredi 7 Mai	Départementaux UNSS	Belfort
<b>Samedi 10 Mai</b>	<b>Chpt Dépt 70</b>	<b>Vesoul</b>
Mercredi 14 Mai	Meeting demi-fond TC	Chatenois
Mercredi 14 Mai	Académie Lycée	Belfort
Dimanche 18 Mai	AVO Marques	Valdoie
Mercredi 21 Mai	Meeting	St-Maure des fossés
Dimanche 24 Mai	Chpt Dépt 90	Montbéliard
Samedi 24 Mai	Chpt RA	Tassin
Samedi 31 Mai	Meeting interrégional	Belfort
Vendredi 6 Juin	Meeting national	Montbéliard
<b>Samedi/Dimanche 07/08 Juin</b>	<b>Chpts Nationaux Ve</b>	<b>Lyon</b>
<b>Dimanche 8 Juin</b>	<b>Chpt FC Cad à Ve</b>	<b>Lons-le-Saunier</b>
Lundi 9 Juin	Les 10000 pattes	Brognard
<b>Dimanche 15 Juin</b>	<b>Chpf FC Be/Mi</b>	<b>Vesoul</b>
Dimanche 15 Juin	Les défis des Hauts de Belfort	Belfort
Samedi/Dimanche 21/22 Juin	Meeting interrégional	Strasbourg
Samedi 28 Juin	Meeting National	Besançon
Dimanche 29 Juin	Trail de Chatenois	Chatenois
Mercredi 2 Juillet	Meeting	Chatenois
Samedi/Dimanche 05/06 Juillet	Meeting interrégional + Interligue CA/JU	Montbéliard
<b>Mercredi 09 Juillet</b>	<b>Meeting SGH</b>	<b>Héricourt</b>
Mercredi 16 Juillet	Meeting 1000m	Héricourt
<b>Vendredi/Dimanche 18 au 20 Juillet</b>	<b>Championnats de France Ca/Ju</b>	<b>Valence</b>
Dimanche 20 Juillet	Tour du Mont Bart	Bart

**Voici les dates de nos manifestations 2014 à noter sur votre nouveau calendrier**

Stage d'altitude à Bellecin **17 et 18/05/14. Horaires à venir.**

Kid Athlé de printemps le **mercredi 21/05/14 de 17H30 à 19H30.**

Repas du club au Mougnot le **dimanche 06/07/14 à 12H.**

Meeting au Mougnot le **mercredi 09/07/14 de 18H30 à 20H30.**

Forum des associations hall de la cavalerie le **samedi 06/09/14 de 9H30 à 18H**

Kid Athlé d'automne le **mercredi 10/09/14 de 17H30 à 19H30.**

Test VMA d'automne au Mougnot le **samedi 04/10/14 de 9H30 à 12H.**

**13<sup>ème</sup> édition des 10 Km d'Héricourt le dimanche 14/12/14**

## Petites annonces

- Je vous invite à faire un saut sur le site de la ville d'Héricourt (<http://www.hericourt.com>), vous pourrez y découvrir une **vidéo sur laquelle les SGH Athlétisme** sont mis en valeur. Vous y retrouverez des têtes bien connues.
- Chantal THEVENOT (ancienne athlète du club) donne une **paire de pointes de taille 38**. Ces chaussures sont disponibles au club. Les jeunes qui seraient intéressés doivent contacter leur entraîneur.

Pour vos futures annonces, le prochain PJ sortira normalement avant l'été.

Pour faire paraître votre annonce dans cette rubrique vous devez contacter **Laurent Schneylin**. Vous pourrez y vendre des articles de sports ou autre.

## Anniversaires

Voici d'autres dates à ne pas oublier !!!

BOURBOUJAS CLOE	1	Avril
DUBREUIL DENIS	1	Avril
JACQUEMAIN QUENTIN	4	Avril
MAHSAS ASSIA	6	Avril
MATOSEVIC GAETAN	10	Avril
VENINI CLEMENT	10	Avril
VERSAVEL ROBERT RUBEN	11	Avril
TOURNIER CHARLIE	12	Avril
GUY CHRISTEL	20	Avril
PETREQUIN LEO	21	Avril
MISSEY CHRISTELLE	28	Avril

MANCASSOLA BENJAMIN	2	Mai
THIRIET CHRISTELLE	2	Mai
MARCONNET GILLES	3	Mai
MARIOTTO BRUNO	4	Mai
DOLAT ARMELLE	5	Mai
THIRY THOMAS	14	Mai
DAGHOUMI GEBRILE	16	Mai
PETRIGNET KARINE	16	Mai
PAGNOT DAMIEN	18	Mai
LAMBOLEY JEAN	24	Mai
POILLET GEOFFREY	26	Mai
ALHANNACHI REIYANA	29	Mai
MISCHLER ANAIS	30	Mai

FAIVRE CHRISTOPHE	3	Juin
SCHNEYLIN LAURENT	3	Juin
LAHEURTE JEAN-CLAUDE	4	Juin
PETITJEAN ANTHONY	7	Juin
GERSCH FRANCK	9	Juin
BRUN SAMUEL	11	Juin
DUBREUIL VALERIE	13	Juin
THIRY NATHAN	15	Juin
VURPILLOT DANIEL	15	Juin
CLAUDEL REMI	17	Juin
JACQUEMAIN CHLOE	18	Juin
FREUDENREICH ROMAIN	19	Juin
BELLIER RICHARD	28	Juin

Agnès Bourdenet et son compagnon a eu la joie d'accueillir au sein de leur foyer leur 1<sup>er</sup> enfant. Coline est née le **16 février 2014** Elle pesait **3,2Kg pour 49 cm**. Félicitations aux parents !!!

## Tableau d'honneur

Arrivé au club en 1995 après les championnats du monde de semi-marathon organisé entre Montbéliard et Belfort, **François Gallet** est l'un des plus anciens licenciés actuel du club.

Abonné au 10Km et ½ marathon, François aime se fixer un **objectif annuel** de qualité. Ainsi, régulièrement, il participe à un grand marathon (Paris, Nice-Cannes, New York), une grande course classique (Paris-Versailles, Marseille-Cassis...).

Avec des chronos de 41'46 sur 10Km, 1h31'45 sur ½ marathon et 3h 29'25 sur marathon, François obtient régulièrement sa **qualification pour les championnats de France individuel**. Malheureusement, une mauvaise chute en vélo l'a empêché de participer à ceux organisé lors du Lion 2013. Il a tout de même pris part à **4 championnats de France par équipe (Ekiden)** dont le dernier à Vendôme.

Jeune retraité depuis septembre 2012, il occupe également de nombreuses fonctions au club. Depuis 2009, il est le **Monsieur « inscriptions »** des 10Km d'Héricourt.

Il a également en charge la **logistique du club** pour l'organisation des différents déplacements aux championnats et avec les résultats en progression du club, cela lui prend de plus en plus de temps.

En 2013, François a reçu une **lettre de félicitations** de la part de la Direction Départementale de la jeunesse et du Sports.

