



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° 59

Héricourt, le 1^{er} Janvier 2015

Vœux 2015

Je profite de cette nouvelle parution du petit journal pour vous présenter mes meilleurs voeux pour 2015.

Que cette nouvelle année vous apporte à tous, la santé et aussi beaucoup de joie et de satisfaction dans tout ce que vous accomplirez autant du point de vue professionnel, familial que sportif.

Nous avons terminé ensemble l'année 2014, sur la 13^{ème} édition des 10 Km d'Héricourt qui fut une belle réussite. Vous pouvez être fier de vous pour tout le travail réalisé qui a conduit à cette réussite. Nous nous retrouverons le vendredi 09 janvier 2015 à 19H au centre Simone Signoret pour réaliser le débriefing de cette édition et vous remercier de votre investissement.

L'année 2015 s'annonce d'ores et déjà très passionnante. Elle nous proposera, dès janvier beaucoup de belles épreuves sportives à disputer jusqu'au plus haut niveau. Rappelez-vous : **on ne naît pas vainqueur, on le devient.**

Ensuite, nous organiserons ensemble de nombreuses manifestations qui devraient accueillir un grand nombre de public et qui demanderons à tous beaucoup d'investissement. Vous trouverez les dates de nos manifestations dans ce Petit Journal.

Personnellement, je pense que le défi le plus important pour cette année 2015 consistera à bien intégrer tous nos nouveaux adhérents. En effet, on ne gère pas aisément près de 200 licenciés sans se remettre en question. Je demande donc à tous, membres du comité, petits et grands, parents, bénévoles et notamment aux entraîneurs de bien prendre le temps d'intégrer ces nouveaux, afin qu'ils se sentent bien aux SGH Athlétisme. Je demande aussi à ces nouveaux d'être disciplinés aux entraînements et de répondre rapidement aux sollicitations de leur entraîneur, notamment pour les déplacements sportifs.

Je vous souhaite encore une bonne et heureuse année 2015, qu'elle puisse répondre à vos attentes sportives et extra sportives et je vous propose de réfléchir à la citation de Gandhi : « C'est dans l'**effort** que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire. »

Thierry ERNEWEIN

Résultats

Dorénavant, cette partie ne sera plus mise dans le Petit journal. Vous pouvez retrouver l'ensemble des résultats sur notre site internet (<http://www.sghathle.fr>)

Informations diverses

➤ **Nombre de licenciés 2015 :**

Régulièrement, nous avons de nouvelles recrues au club. Nous sommes dorénavant 192 athlètes au club. A quand la barre des 200 ?

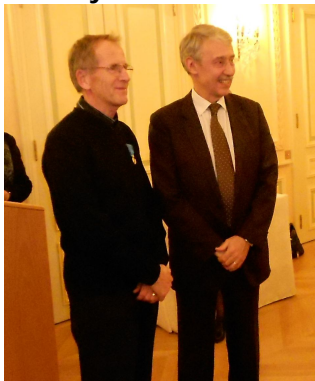
➤ **Trophée Ecosport et remise de récompense de la DDJS**

Après avoir gagné le trophée au niveau départemental, Thierry Ernewein et François Gallet sont allés défendre ce dossier au niveau régional face aux vainqueurs de chaque département franc-comtois. Au final, les **SGH athlétisme remporte ce challenge** grâce aux actions réalisées lors des 10Km d'Héricourt et lors du nettoyage de printemps.

Des chèques de **1000€** (Direction départementale de la Jeunesse et du Sports) et **2000€** (Direction régionale de la Jeunesse et du Sports) viennent récompenser ces 2 prix.

Jean Lamboley a reçu la **médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports**. Une récompense bien méritée pour un bénévole longtemps investi dans l'entraînement au niveau de la natation et au sein de notre club.

Thierry Claudel s'est vu remettre ce même jour une **lettre de félicitations**.



➤ **Cross du Waldeck à Mulhouse le 22 novembre**

30 athlètes des SGH ont pris part à ce 1^{er} cross de la saison.

Cela a permis à ces coureurs une confrontation avec les coureurs alsaciens.

A noter les belles places de Yasmine Chaouche 6^{ème} en Eveil athlé, Pierre Demarche 3^{ème} et Nathan Thiry 5^{ème} en Poussin, Alycia Oeuvray et Maud Dubreuil respectivement 7^{ème} et 8^{ème} en Poussine, Rayhan Chaouche 7^{ème} en Minime, Léa Pujade-Renaud 8^{ème} en Minime, la victoire de Romain Jacquemain en junior et la 4^{ème} place de Quentin Jacquemain en cadet dans une course marquée par l'absentéisme.





➤ **La châtenaise le 23 novembre :**

Belle boulette de l'organisateur avec un vélo ouvreur qui se trompe de parcours !!! Au final, 300m de moins sur ce parcours et une épreuve qui devrait logiquement perdre son label (rien n'est sûr car un label s'obtient suite au rapport du juge-arbitre présent pour juger l'arbitre et ... par le chèque fait à la FFA).

Nous retiendrons donc plus les places que les chronos (bons en plus) qui auraient permis à des athlètes d'obtenir leur qualification pour les championnats de France.

Ali Mengouchi termine 3^{ème} V1 en 35'09 devant **Christophe Grandmaire** 9^{ème} V1 en 35'58. **Christelle Missey** remporte l'épreuve en V1. Enfin, nos 2 V3 (**François Gallet et Jean-Claude Laheurte**) trustent actuellement les podiums dans leur catégorie (2^{ème} et 3^{ème}).

➤ **10Km d'Héricourt :**

Cette épreuve était l'événement sportif, au niveau athlétisme, de cette fin d'année en Franche-Comté. Elle n'a pas démerité avec un nombre de participants qui a explosé.

Au final, **1214 arrivants** (+399) : **212** sur la course des lapereaux (+88), **89** sur la course des lièvres (+26) et **814** sur la course des As (+174).

Belle première également avec le 5Km féminin qui a rassemblé **99 coureuses**.

Un débriefing a été réalisé entre les différents responsables de postes. Un résumé vous sera présenté lors du débriefing aux bénévoles le **vendredi 9 janvier 2015** à partir de **19h**. Vous pourrez également remonter brièvement les problèmes que vous auriez pu rencontrer.

Merci encore à tous les bénévoles. Nous vous « récompenserons » lors de cette soirée.

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

Froid et entraînement font-ils bon ménage ?

Faut-il adapter son entraînement lorsque les températures deviennent trop froides ? Les conseils d'un médecin du sport *Yannick Guillodo*

La question : Quel est l'impact des températures basses de l'hiver sur les performances à l'entraînement (VMA, FCM,

etc...) ? **Doit-on revoir à la baisse ses seuils lorsque les températures flirtent avec les 0°C ?**

La réponse est non. La température donnée est tout à fait raisonnable.

Les facteurs de variabilité de la VO2 max sont :

- **Le sexe** : la VO2 max est plus petite chez la femme, même à taille et à poids égaux, par rapport à l'homme.
- **L'âge** : la VO2 max augmente progressivement au cours de l'enfance et de l'adolescence pour atteindre sa valeur la plus élevée entre 20 et 30 ans. Puis une régression, variable en fonction de la régularité de l'entraînement, s'installe.
- **L'entraînement** : c'est une évidence.
- **L'environnement** : l'altitude entraîne une baisse de la VO2 max, du fait d'une altération de la capacité de transport de l'oxygène (moins 15 % à 3000 m d'altitude).

La température, dans des conditions extrêmes (très forte chaleur, froid intense), joue un rôle sur la **capacité de thermolyse**. Je m'explique : vous savez que lorsque vous courez, le rendement énergétique est très mauvais puisque simplement 20 % de votre énergie sont utilisés pour le déplacement et 80 % de l'énergie apparaissent sous forme de chaleur.

Même à 0°C de température extérieure, la température centrale de votre corps s'élève (moins rapidement que lorsqu'il fait 35°C, c'est vrai) et il vous faudra évacuer cette chaleur, d'où la présence de sueurs, malgré la température extérieure basse. Vous voyez donc que cette température extérieure (proche de 0°C), a très peu d'influence sur vos capacités aérobies.

Loi de moi l'idée de dire que le froid n'a aucune influence. On peut déclencher certains **phénomènes vasculaires** par une mauvaise adaptation de l'organisme aux températures basses. Il s'agit notamment du syndrome de Raynaud (extrémités froides). La préparation au froid est difficile à manier car les possibilités d'acclimatation au froid de l'homme sont assez faibles. Mais on parle ici de grand froid ...

Il faut donc simplement faire quelques mesures préventives du type :

- **S'adapter progressivement au froid.**
- Avoir un **comportement vestimentaire adapté** (à modifier en cours d'entraînement, notamment).
- **Penser à boire régulièrement même dans ces conditions de froid.**

Prochaines dates

Voici en ce début d'année, les dates à retenir pour 2015.

- **Le samedi 07 mars 2015 de 9H à 12H** : Nettoyage du parcours VITA du stade du Mougnot et des environs.
- **Le mardi 10 mars 2015 de 18H à 21H** : Soirée crêpes au stade du Mougnot.
- **Le samedi 28 mars 2015 de 9H30 à 12H30** : Test VMA de printemps au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 20 mai 2015 de 17H30 à 19H30** : Kid cross de printemps au stade du Mougnot.
- **Le dimanche 05 juillet 2015 de 10H à 18H** : Repas du club des SGH Athlétisme au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 08 juillet 2015 de 17H30 à 22H** : Meeting d'athlétisme au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 09 septembre 2015 de 17H30 à 19H30** : Kid Athlé d'automne au stade du Mougnot.
- **Le samedi 03 octobre 2015 de 9H30 à 12H30** : Test VMA d'automne au stade du Mougnot.
- **Le lundi 30 novembre 2015 de 18H à 20H** : Présentation presse de la 14^{ème} édition des 10 Km d'Héricourt (lieu à préciser).
- **Le dimanche 13 décembre 2015 de 8H à 18H** : 14^{ème} édition des 10 Km d'Héricourt au gymnase Marcel Cerdan d'Héricourt.

Il s'ajoutera peut-être l'organisation du 1^{er} **Kid cross départemental de Haute-Saône**. Celui-ci doit avoir lieu avant le 21 mars.

- Dates d'Assemblée Générales :
 - 16 Janvier 2015 : AG du Comité Départemental 70 à 19h45 à Vesoul
 - 07 Février 2015 : AG de l'Office Municipal des Sports d'Héricourt à 10h à la salle des fêtes d'Héricourt.
 - 07 Février 2015 : AG de la Ligue de Franche-Comté à Belfort
- Dates des prochaines compétitions :
 - 4 Janvier 2015 : Championnats départementaux de Haute-Saône de cross à Vesoul
 - 10 Janvier 2015 : Oxyrace Trail blanc jurassien
 - 25 janvier 2015 : Championnats de Franche-Comté de cross à Besançon
 - 15 février 2015 : Pré-France de cross à Montbéliard
 - 28 février 2015 : cross de l'Ascap à Montbéliard
 - 1^{er} mars 2015 : Championnats de France de cross aux Mureaux (IdF)

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 début janvier.

Anniversaires

LAURENT ALAIN	1 Janvier	WOOG MICHELE	2 Février	DOMPTAIL LAURENT	2 Mars
BOUGET HELENE	2 Janvier	MOUGIN JULIETTE	3 Février	CEREN MUHAMMED	3 Mars
GVOZDENOVIC LEANA	7 Janvier	DUBOIS LUCAS	4 Février	BECKER VANESSA	4 Mars
MULLER JEROME	8 Janvier	DUHEN FREDERIC	6 Février	PERNOT ERIC	5 Mars
MATOSEVIC FREDERIC	10 Janvier	GRAND FREDERIC	6 Février	HUGUET JACQUELINE	8 Mars
THUILLIER FLEURINE	11 Janvier	CEBE REMY	7 Février	BRUGERON BERNARD	11 Mars
OEUVRAY ALYCIA	15 Janvier	JACQUEMAIN HERVE	7 Février	MARGUET ENZO	18 Mars
MISCHLER RACHEL	16 Janvier	MARCHE ALAIS	8 Février	MERTZWEILLER FRANCIS	18 Mars
BARTHOD-MALAT NICOLAS	18 Janvier	CONTE JOEL	10 Février	BELLIER LORETTE	19 Mars
NINOT CLARA	20 Janvier	DUBREUIL MAUD	13 Février	CLAUDEL ALICE	19 Mars
NINOT EMMA	20 Janvier	HUGUEL BASTIEN	14 Février	CHAOUCHE YASMINE	22 Mars
CLAUDEL MARINE	21 Janvier	DUBREUIL FLORIAN	19 Février	FOURCAUDOT YANNICK	26 Mars
QUETIN MATTEO	21 Janvier	PUJADE-RENAUD LENA	19 Février	KPOTI CHRISTOLI	29 Mars
FRANCHI DOMINIQUE	23 Janvier	DUBREUIL AURORE	21 Février	DEMONTROND EMILE	31 Mars
GOEPFERT ETHAN	23 Janvier	MATALONE ARNAUD	22 Février	JEANVOINE CECILIA	31 Mars
FROSSARD JADE	29 Janvier	TAAMOURT BACHIR	22 Février		
WALTER UGO	30 Janvier	PAGET BERNARD	24 Février		
		CLAUDEL VERONIQUE	25 Février		
		GERSCH VERONIQUE	25 Février		
		QUETIN NATHAN	28 Février		

Tableau d'honneur

Ce n'est pas un entraîneur en exercice (malgré son diplôme), mais il connaît tous les rouages de l'entraînement.
Ce n'est pas le président du club, mais il connaît parfaitement le club.
Ce n'est pas l'organisateur principal des 10Km d'Héricourt, mais il participe à tous les préparatifs de manière très active...

Même si **Thierry Claudel** n'a pas une fonction précise au sein du club, il est une des pièces essentielles dans le fonctionnement du club.

Thierry est arrivé au club en 2006, il est présent au sein du comité depuis 2010 et a reçu une lettre de félicitation de DDJS en décembre dernier.

C'est sous son impulsion que les SGH athlétisme ont présenté le dossier « Ecosports » avec la réussite que nous connaissons.

Grand artisan de la réussite financière des 10Km d'Héricourt, son « passe-temps favori » est de démarcher (et relancer de multiples fois) nos partenaires. Il a d'ailleurs déjà commencé pour 2015 !!!

Côté sportif, cet ancien skieur de fond, venu à l'athlétisme grâce à Alice et Rémi a une parfaite connaissance de soi-même.

C'est un vrai compétiteur avec un réel mental de gagneur. Il a d'ailleurs su le transmettre à ses enfants.

Après un an de convalescence, il revient « déjà » à son meilleur niveau en réalisant notamment 18'12 sur 5Km lors de l'ekiden de Villers-les-Nancy. Rappelons que ses records sont de **35'33 sur 10Km**, **1h19'19 sur ½ marathon**.

Il a également compris l'intérêt de la piste et s'est aligné sur **1000m (2'52''0)**, **1500m (4'29''66)** et **3000m (9'47''3)**.

C'est sur les cross, sur des terrains vallonnés, difficiles, qu'il réalise ses meilleures performances avec notamment une **45^{ème} place aux pré-France de cross** à Bitche en 2010 sur un parcours verglacé et une **43^{ème} place aux pré-France de cross** à Lons-le-Saunier en 2011.

Dans ces 2 courses, il a manqué la qualification pour les championnats de France pour 2 ou 3 places.



Laurent Schneylin