



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° 60

Héricourt, le 16 avril 2015

### 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 :**

Dans le précédent PJ, nous nous posions la question de savoir quand le club dépasserait les 200 licenciés. C'est officiel depuis le 24 février, nous sommes **202 adhérents**.

**Plus de licenciés mais toujours le même nombre d'entraîneur.** Un groupe de travail s'est réuni le 13 mars afin de repenser l'organisation des groupes d'entraînements.

Les résultats de ce travail seront présentés pour correction, validation... lors de la prochaine réunion de comité qui aura lieu le **29 mai 2015**.

#### ➤ **Résultats hivernaux**

Les SG Héricourt ont été très présents sur les différents cross. Grâce à cette forte participation, le club se situe à la 2<sup>ème</sup> place franc-comtoise derrière le DSA mais devant le GAHS et le MBA.

Consécutivement à cela, c'est le nombre de titre et de podiums obtenus lors des différents championnats qui est en hausse.

#### **Aux départementaux** (50 participants) :

4 titres individuels + 5 deuxièmes places + 3 troisièmes places

4 titres par équipe + 2 deuxièmes places + 1 troisième place

#### **Aux régionaux** (57 athlètes) :

1 titre individuel + 1 troisième place

3 titres par équipe + 3 deuxièmes places + 2 troisièmes places

#### **A la demi-finale des championnats de France** (21 athlètes – nouveau record)

1 troisième place et 2 athlètes qualifiés pour les championnats de France (Alice Claudel et Christelle Missey)

#### **Aux championnats de France** (2 athlètes)

Alice Claudel termine 39<sup>ème</sup> dans la catégorie junior F

Christelle Missey, blessée, finit 361<sup>ème</sup> et 92<sup>ème</sup> Vétérans 1

Espérons que ces beaux résultats en cross donneront des résultats du même acabit sur piste et sur route.

➤ **Sélection aux interligues minimales :**

Grâce à sa 5<sup>ème</sup> place aux régionaux de cross (et à la défection de 2 coureurs), Nathan Quetin a été sélectionné dans l'équipe de Franche-Comté pour un match interligues minimales regroupant l'Alsace, la Lorraine, la Bourgogne et la Franche-Comté.

Nathan était sélectionné sur le 1000m. Il prend la 12<sup>ème</sup> et dernière place mais améliore son record de plus de 3s (et en salle !!!). De bon augure pour la suite de la saison !!!

➤ **Championnats de France :**

**10Km route – 19 avril :** 6 athlètes participeront à cette compétition à Aix-les-Bains.

Alice Claudel (Ju), Marine Claudel (Se), Christelle Missey (V1), Laurent Domptail (V1), François Gallet (V3) et Jean-Claude Laheurte (V3) porteront les couleurs de notre club en Savoie.

Encadré actuellement par Christophe Grandmaire, nous espérons qu'ils seront nombreux à améliorer leur record personnel.

**Course de montagne – 7 juin :** Pour l'instant, Alice Claudel et Nathan Vannson se rendront au Mont Revard pour cette épreuve nationale.

Cette course étant sans qualification (open), si vous désirez y participer, merci de le faire savoir à Laurent Schneylin.

**Piste vétéran – 12 au 14 juin à Obernai :** Christelle Missey et Bernard Brugeron ont déjà annoncé leur volonté de prendre part à cette épreuve. Celle-ci étant ouverte sans minima, les personnes **en catégorie vétéran** désirant y participer doivent le faire savoir à Laurent Schneylin.

**Ekiden – 19 juin :** 2 équipes (les féminines et les vétérans) sont qualifiées pour cette finale nationale.

Suite au 1<sup>er</sup> message, plusieurs coureurs homme et femme ont répondu positivement pour ce déplacement mais il en manque encore. La sélection, si besoin, sera faite ultérieurement.

**Piste Ca/Ju – 17 au 19 juillet à Albi :** Cela dépendra des qualifications. Pour cela il faut être parmi les 24 ou 32 (suivant la distance) meilleurs français de leur catégorie sur la distance !!!

Bonne chance à tous !!!

➤ **Formation officiels :**

Malgré nos nombreuses demandes, peu de candidats pour les formations d'officiels.

Seuls Yannick Fourcaudot et Dominique Quetin ont suivi une formation de chronométrateur. Ils ont passé leur examen théorique le 29 mars à l'Isle-sur-le-Doubs. Nous attendons les résultats mais les 2 athlètes sont confiants. L'examen pratique aura lieu lors d'un meeting à déterminer. Laurent Schneylin leur donnera un chronomètre.

➤ **Organisations de Mars**

**Kid cross départemental – samedi 14 mars 2015 :**

Cette épreuve organisée pour la 1<sup>ère</sup> fois en Haute-Saône a rassemblé des coureurs de l'AC Chatenois et des SGH uniquement. Malgré tout, près de 40 jeunes ont pris le départ des 2 courses.

Le kid cross est une compétition par équipe où les coureurs doivent enchaîner pendant 10 ou 15', suivant leur catégorie, un parcours de 400m environ avec un lancer de précision.

De nombreuses personnes du club étaient présentes pour encadrer cette manifestation. Merci à tous !!!

**Test VMA – samedi 21 mars 2015 :**

Belle réussite pour ce traditionnel test VMA de mars. 85 coureurs ont participé à cette évaluation.

Elle est indispensable afin d'établir les bonnes allures d'entraînement.

Certes, il y avait un peu moins de coureurs des SGH (41 contre 53 en septembre) mais le nombre de personnes extérieures au club étaient plus importantes (44 contre 35).

### **Nettoyage VITA - samedi 28 mars 2015 :**

La date a été difficile à trouver et il fallait absolument le faire avant que la nature ait repoussé.

Cette action, destinée au nettoyage du VITA et des parcours environnant sert aussi à sensibiliser les jeunes du club à l'environnement.

Parmi la quarantaine de personnes présentes, nombreux étaient ceux déjà présents les années précédentes et **nous pouvons regretter l'absence de nombreux nouveaux coureurs du club.**

### ➤ **Stage de Bellecin :**

En raison des faible nombre de participants et d'accompagnateurs, ce stage initialement repoussé au week-end du 1<sup>er</sup> Mai est finalement annulé. A voir pour l'organisation d'une journée spéciale entraînement !!!

### ➤ **Groupe Trail**

Thomas Thiry se propose d'encadrer les coureurs du groupe trail lors d'une séance du type préparation physique le samedi matin au stade du Mougnot.

Cette séance sera ouverte ensuite à tous si l'essai est concluant.

### ➤ **Déplacement Kid athlé régional**

Ce kid athlé aura lieu **le 8 mai à Besançon**. Il fait partie des 2 compétitions estivales à ne pas manquer pour les catégories éveillé athlé et poussin (avec les poussinades qui auront lieu le dimanche 31 mai).

Cette compétition se déroulant sur la journée, le club pense organiser le déplacement en bus pour les parents et les enfants.

Nous vous demandons donc, dès que Laurence vous communiquera les informations sur cette manifestation, de nous donner votre réponse car nous devons confirmer la réservation du bus plusieurs jours (voire semaine) à l'avance. Merci d'avance !!!

### ➤ **Subventions**

Le montant de la subvention allouée par la ville d'Héricourt via l'Office Municipal des Sports sera de 5595€. (subvention de fonctionnement + déplacements) Cela représente un montant de 36€/licenciés.

**Pour l'édition 2015 des 10 Km d'Héricourt la subvention accordée (inchangée depuis la 1<sup>ère</sup> édition) est de 3000 €.**

### ➤ **Rappel entraînement**

Le début de l'entraînement a lieu à **18h30 précises**. Une arrivée des athlètes 5 à 10 minutes avant serait pertinent surtout si le groupe s'entraîne à l'extérieur.

**Nous rappelons également aux parents des jeunes qu'il convient d'amener son enfant dans l'enceinte du stade afin de vérifier la présence de l'entraîneur et que l'entraînement a bien lieu.**

### ➤ **Centre Simone Signoret**

Le Centre Simone Signoret organise **des job dating** pour des jeunes qui souhaitent trouver un boulot d'été.

Pour tous renseignements, vous pouvez consulter leur site : [www.herincourt.com/rubrique.php?id=44](http://www.herincourt.com/rubrique.php?id=44)

Vous pouvez également les contacter par téléphone : 03 84 46 25 49 ou sur place Centre Socioculturel Simone Signoret - 5 rue du 11 novembre à Héricourt

### ➤ **Merci Coach :**

Ce court-métrage sur le thème de l'athlétisme réalisé dans Héricourt et sur la piste d'Héricourt sera diffusé le **vendredi 17 avril à 20h** au **centre Simone Signoret**. Il sera suivi de débat sur le dopage et sur la relation parents/ados.

- 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.

*Faut-il sacrifier nos articulations pour sauver notre cœur ? Les coureurs à pied sont-ils moins, autant ou plus arthrosés qu'une population dite standard (non sportive) ? Y a-t-il une dose (un seuil) de course à pied maximum à ne pas dépasser ? Y-a-t-il une technique de course plus ou moins nocive ? Les réponses de Yannick Guillodo, médecin du sport.*

Il est, de nos jours, admis par tous que :

1. la sédentarité est la grande maladie des sociétés modernes
2. la pratique sportive en est le meilleur médicament.

En effet, les activités sportives en aérobic (endurance) sont indubitablement bonnes pour lutter contre différentes pathologies dont, en premier, les atteintes cardiovasculaires.

Mais ces mêmes activités peuvent être à risque pour l'appareil locomoteur. Outre les accidents traumatiques aigus (fracture, luxation, entorse, ...), le sport génère des microtraumatismes répétés pour les articulations porteuses (hanche, genou, cheville), notamment lors de la course à pied.

**A chaque kilomètre de course, il y a environ 800 réceptions pied/sol avec 5 à 8 fois le poids du corps à chaque impact.**

Un coureur de 80 kg impose, à chaque foulée, une charge d'environ 480 kg sur sa hanche droite puis gauche (alors que la pression est de 4 fois le poids du corps à la marche, donc 320 kg à chaque pas). Il est clair que cette répétition de microtraumatismes (120 kg en plus) peut accélérer le vieillissement articulaire (arthrose). Car le corps se rappelle de tout, il « mémorise », sans rien dire, pendant plusieurs années, l'ensemble de ces contraintes jusqu'à un certain seuil (barrière entre ce qui est bon et mauvais pour la santé).

Outre ce travail supplémentaire imposé par le sport, sur nos articulations, d'autres éléments sont à prendre en compte :

1. Tous les traumatismes antérieurs (on le répète : le corps se rappelle de tout). Les lésions ou chirurgies de l'appareil locomoteur, même anciennes, sont des facteurs de risque certains.
2. L'âge (le vieillissement « naturel ») fait aussi son œuvre. On sait que, passé 65 ans, 86 % des femmes et 78% des hommes ont des signes (cliniques et/ou radiographiques) d'ostéoarthritis (arthrose).

Le coureur à pied en bonne santé doit s'interroger sur l'accélération possible du vieillissement de son appareil locomoteur et donc sur la gestion de ses articulations sur le long terme.

**Le but d'un sportif de 35 ans est de pouvoir courir un marathon à 65 ans et non d'être arthrosé à 55.** Cette vision longitudinale de l'appareil locomoteur est essentielle dans une carrière de sportif amateur (on ne parle pas, ici, de professionnel et autre sportif de très haut niveau).

### **Faut-il sacrifier nos articulations pour sauver notre cœur ?**

Non, l'appareil cardio vasculaire (principalement le cœur) et l'appareil locomoteur (principalement les articulations) sont sur un même pied d'égalité. Il n'existe pas une dose ou quantité d'activité physique minimale qui protégerait le cœur et qui, à l'inverse, abîmerait les articulations. On sait que pour les deux, les excès entraînent une accélération du vieillissement :

1. Comme il a été dit, l'accumulation de micro-traumatismes sur les articulations est une source de vieillissement articulaire (arthrose).
2. Il en est de même pour le cœur. Car le sport à haute dose peut altérer les performances cardiaques.

Donc, pour bien vieillir, au niveau cardiaque et articulaire, il faut faire du sport mais éviter une dose trop importante et intensive, à répétition.

### Les coureurs à pied sont-ils moins, autant ou plus arthrosés que les non sportifs ?

Il est difficile de répondre à cette question car les études longitudinales manquent. Il est vrai que les sujets sont difficilement comparables, car les signes d'alerte d'arthrose (douleur, gonflement) et les antécédents articulaires sont différents entre les populations sportives et non sportives.

- **Signes d'alerte d'arthrose**

L'arthrose, chez certains sportifs, ne prévient pas toujours. Je m'explique : la douleur articulaire, pendant l'effort, est un bon signe de « possible » arthrose. Mais cette douleur est souvent absente chez le coureur à pied, au stade précoce de la maladie, par rapport à un sujet non sportif. Le sportif semble mieux supporter la dégradation articulaire. Chez lui, la douleur n'apparaîtra que pour une arthrose déjà évoluée.

- **Les antécédents articulaires**

On sait que les traumatismes aigus (entorses, fractures, ...) sont plus fréquents dans une population sportive. Or ces lésions, même a priori guéries, sont, avec le temps, une source d'accélération des maladies dégénératives des articulations. Par exemple, un sportif qui a subi une chirurgie méniscale, entre 18 et 30 ans, a plus de risque de faire de l'arthrose de genou, à 50 ans. Donc, le coureur à pied qui a eu des accidents sérieux sur l'appareil locomoteur doit être mieux suivi, médicalement, que le sportif indemne de tout antécédent. Cette notion est capitale en traumatologie du sport.

Essayons donc de prévenir en surveillant nos articulations à partir de 45 ans lorsque l'on fait régulièrement du sport, et encore plus s'il existe des antécédents articulaires.

### Y-a-t-il une dose (un seuil) de course à pied maximum à ne pas dépasser ?

L'os, le cartilage, les ligaments, les tendons et les muscles réagissent de manière favorable lorsqu'ils sont entraînés très régulièrement. Donc la pratique de la course à pied est bénéfique pour la qualité articulaire et ainsi retarder les dégâts des années qui passent !

De plus, l'entretien régulier de l'appareil locomoteur, par la pratique de la course à pied, améliore la qualité de vie.

Ceci étant dit, il semble, malgré tout, que **plus de 30 kilomètres hebdomadaires de course à pied** (plus de 20 miles par semaine, dans les études anglosaxonnes), **avant 50 ans**, soient une possible cause d'accélération de l'**arthrose**. C'est une hypothèse sérieuse mais qui demande à être validée. Malgré tout, cette quantité (plus de 30 km par semaine entre 30 et 50 ans), banale pour de nombreux coureurs à pied, doit nous faire réfléchir.

### Y-a-t-il une technique de course plus ou moins nocive ?

Tous les kilomètres sont-ils égaux ? L'usure articulaire est-elle égale pour une course sur route ou sur herbe ? La qualité des chaussures est-elle indispensable pour économiser les articulations ?

Globalement c'est la quantité cumulée des kilomètres courus qui est capitale et non les différentes pratiques. C'est comme pour l'usure des pneus de la voiture : ce n'est pas l'âge de la voiture qui est important mais le nombre de kilomètres roulés. Les articulations (hanches, genoux, chevilles) « encaissent sans rien dire », pendant des années, les multiples foulées courues, avant, parfois, de se manifester par une douleur ou un gonflement. Douleur et gonflement qui imposent l'économie articulaire donc une réduction de la pratique ou un changement de sport.

Il faut malgré tout **chasser une idée reçue** qui existe dans le milieu de la course à pied : « **la pratique du trail est meilleure que la course sur route, pour les articulations** ». C'est **faux** ! Croyez-vous que le chemin côtier est plus souple que le bitume ? De toute façon, le problème n'est pas vraiment sur la souplesse du terrain mais dans le dénivelé. Un marathon se court certes sur route mais sur terrain plat, généralement. Sur le plat, les articulations porteuses subissent, environ, 6 fois le poids du corps, à chaque foulée. Lorsque l'on court en descente, cela peut monter à 8, 9 fois le poids du corps ; soit 480 kg pour un sujet de 80 kg sur terrain plat, 720 kg en descente, pour chaque foulée, c'est-à-dire 800 fois ou plus, par kilomètre ... tout est dit ! (pour mémoire 20 kg à chaque coup de pédale, en vélo). Même s'il est plus ludique de courir dans la nature, la course en descente est délétère pour les articulations et doit aussi nous faire réfléchir.

Bien évidemment, la qualité des **chaussures** est importante, pour participer à l'économie articulaire, par un amorti de qualité. Mais trop d'amorti n'est pas la solution miracle. Plus il est puissant, plus la poussée qui va suivre sera difficile. Pensez à la course dans le sable qui amorti bien (trop ?) mais qui impose une poussée plus « énergique » et éventuellement délétère. Là encore, il faut réfléchir sur notre « amorti naturel » de la course en cycle avant.

**En conclusion**, le coureur à pied sollicite plus que le sédentaire son appareil locomoteur et c'est bon pour sa santé. Mais à partir de 45 ans, comme il doit le faire pour le cœur, le sportif doit vérifier l'intégrité de ses articulations porteuses (hanche, genou, cheville). Ceci est encore plus vrai s'il court plus de 30 km par semaine depuis plusieurs années et s'il a souffert d'un traumatisme aigue, dans sa jeunesse. Avoir un vieux genou chez un sujet jeune ne doit pas être l'objectif de la course à pied. La prévention reste la meilleure des médecines.

## Prochaines dates

Prochaines organisations du club :

- **Le dimanche 5 juillet 2015** : Repas du club au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 8 juillet 2015** : Meeting d'Héricourt.

Dates des prochaines réunions de comité :

- 24 avril 2015 : 1<sup>ère</sup> réunion de préparation des 10km d'Héricourt à 20h à la maison des associations.
- 29 mai 2015 : Réunion de comité à 20h à la maison des associations.

Dates des prochaines compétitions :

- 19 avril 2015 : Challenge Perceval à Vesoul
- 19 avril 2015 : Championnats de France du 10Km à Aix-les-Bains
- 8 mai 2015 : Kid athlé régional à Besançon
- 16 mai 2015 : Championnats départementaux de Haute-Saône à Vesoul
- 31 mai 2015 : les poussinades à Audincourt
- 5 juin 2015 : Meeting National Boxberger à Montbéliard
- 7 juin 2015 : Championnats de France de course de montagne au mont Revard
- 21 juin 2015 : Championnats de France d'Ekiden à Choisy-le-roi

## 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

DUBREUIL DENIS	1	Avril
BOURBOUJAS CLOE	1	Avril
ROLAND LUDIVINE	1	Avril
JACQUEMAIN QUENTIN	4	Avril
VENINI CLEMENT	10	Avril
MATOSEVIC GAETAN	10	Avril
VERSAVEL ROBERT RUBEN	11	Avril
VIARD JEROME	17	Avril
GUY CHRISTEL	20	Avril
MISSEY CHRISTELLE	28	Avril
CONTE GAEL	28	Avril

THIRIET CHRISTELLE	2	Mai
MARCONNET GILLES	3	Mai
MARIOTTO BRUNO	4	Mai
DOLAT ARMELLE	5	Mai
PAPROKI GERALD	8	Mai
COOLS CELINE	12	Mai
BARBIER NICOLAS	14	Mai
THIRY THOMAS	14	Mai
PETRIGNET KARINE	16	Mai
DAGHOUMI GEBRILE	16	Mai
GUSTIN TOM	18	Mai
PAGNOT DAMIEN	18	Mai
PEREZ THOMAS	19	Mai
HUGUEL DIDIER	20	Mai
BARTHOD-MALAT MATHIS	21	Mai
LAMBOLEY JEAN	24	Mai
POILLET GEOFFREY	26	Mai
FRESARD FABIEN	26	Mai
GELIN LAETTIA	29	Mai
BAHRI INES	30	Mai
EHRET MAXIME	31	Mai

FAIVRE CHRISTOPHE	3	Juin
SCHNEYLIN LAURENT	3	Juin
LAHEURTE JEAN-CLAUDE	4	Juin
HAUTECOUVERTURE STEPHANE	4	Juin
PETTJEAN ANTHONY	7	Juin
GERSCH FRANCK	9	Juin
BRUN SAMUEL	11	Juin
MEYER ALEXIS	12	Juin
DUBREUIL VALERIE	13	Juin
VURPILLOT DANIEL	15	Juin
THIRY NATHAN	15	Juin
CLAUDEL REMI	17	Juin
JACQUEMAIN CHLOE	18	Juin
VUITTENEZ FANTINE	23	Juin
DUHEN LIZA	23	Juin
BRUN HUGO	25	Juin
PIROLLEY OLIVIER	28	Juin
BELLIER RICHARD	28	Juin

## Tableau d'honneur

Après avoir présenté en 2014 les personnes du comité, il est nécessaire de faire connaître les personnes qui vous encadrent tout au long de l'année.

Commençons par la plus jeunes des catégories avec Laurence Vauthier.

Arrivée au club en 2011 grâce à ces enfants, Laurence s'est très rapidement investie dans le club tant au niveau du comité que de l'organisation des 10Km d'Héricourt.

Elle donne également régulièrement un coup de main aux différentes manifestations du club.

Cette Atsem a commencé à prendre en charge les plus jeunes du club en septembre 2013 après avoir obtenu le diplôme d'entraîneur hors-stade en mars.

Elle a ensuite suivi la formation ABC (1<sup>er</sup> niveau du cursus des entraîneurs)

puis récemment elle a passé la formation entraîneur « -12 ans ».

Cette formation ne sera validée que lorsqu'elle aura suivi la formation des « bases athlétiques ».

En 2014, elle a réussi son examen de juge saut régional.

Côté 10Km d'Héricourt, elle fait partie des « rares » personnes qui Recherchent des partenaires.

Récompensée lors de notre AG 2013, elle a reçu cette année une lettre de Félicitations de la part de la ligue de Franche-Comté.

L'encadrement lui a permis ensuite de s'aligner, pour le plaisir, sur quelques courses.

Elle a notamment participé au 10Km du Lion, à la Châtenaise et au 5km féminin des 10Km Cora.

Sa plus belle récompense reste l'enthousiasme et le sourire des jeunes après une compétition.



Laurent Schneylin