



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° 61

Héricourt, le 4 août 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

➤ **Fin de saison estivale 2015**

Le mois de juin a été marqué par des **épreuves nationales et interrégionales** :

- **Championnats de France de course de montagne**

Alice Claudel, Nathan et Frédéric Vannson ont participé à ces épreuves au Mont Revard. **Nathan** termine à la **16^{ème} position** en cadet, **Frédéric** termine **228^{ème}** (57^{ème} V1) et **Alice** à la **6^{ème} place** chez les juniors.

- **Championnats de France d'ekiden à Créteil**

Pour la 1^{ère} fois, 2 équipes étaient présentes. Malgré quelques difficultés à constituer les équipes, l'équipe féminine et l'équipe vétérans étaient bien présentes afin de représenter la Franche-Comté.

Les filles (Valérie Dubreuil, Mélanie Pilleron, Karine Petrignet, Marine Claudel, Christelle Missey et Alice Claudel) terminent à une belle **10^{ème} place (3h00'18)**. Cerise sur le gâteau, elles améliorent le **record de Franche-Comté** qui était détenu par l'AC Chateinois depuis 2010.

Les vétérans (Jean-Claude Laheurte, Denis Dubreuil, Laurent Schneylin, Christophe Grandmaire, Thierry Claudel et François Gallet) finissent **33^{ème}** en **2h47'40** dans les objectifs désirés.

Un grand **merci** à **Christelle** qui, bien que blessée, a tenu sa place, à **Marine** venue de Toulouse et à **Alice** qui s'est libérée en plein milieu de ses épreuves du baccalauréat.

Merci également à tous les autres coureurs qui ont largement contribué à la très bonne ambiance durant ce week-end.



- **Finale interrégionale des pointes d'Or à Saint-Florentin**
Emilie Dubois et **Lorette Bellier** étaient sélectionnées pour représenter la **Franche-Comté** lors de cette finale interrégionale.
Lorette termine 34^{ème} en améliorant 2 records sur 3 épreuves (50m Haies et Longueur) et **Emilie**, blessée, finit **44^{ème} au triathlon**.

➤ **Classement club 2015**

Après de nombreuses tractations afin que toutes les épreuves de cross soient prises en compte, le club des SG Héricourt termine à une belle **3^{ème} place au challenge des cross** derrière les grosses cylindrées franc-comtoises : le DSA (1744 pt) et à 3 petits points du MBA (1132 contre 1129 pt). Nous devançons le GAHS (1108pt) et les autres clubs francs-comtois se trouvent beaucoup plus loin (EJCA 689 pt).
Au niveau national, le club se situe à la 229^{ème} place sur 1335 clubs classés.

Bravo à tous !!!

Actuellement, toutes épreuves confondues, le club se classe **486^{ème} au niveau national** (c'est la 1^{ère} fois que le club est classé dans les 500 premiers !!!) et **8^{ème} au niveau régional (sur 19)**.

➤ **Début de saison 2016**

Après une **fin de saison « mouvementée »**, le **comité s'est remobilisé** afin de redémarrer la prochaine saison sur de bonnes bases.

Vous trouverez ci-dessous, les descriptifs des différents groupes ainsi que l'encadrement.

- **Groupe « Compétition » :**

Il s'adresse à tous ceux nés en 2000 et avant (à partir de cadets).

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant faire de la **compétition en cross, sur piste et sur route** avec comme objectif d'être classées lors des championnats et de marquer des points FFA.

Les entraînements se déroulent tous les **mardis et les jeudis à 18h30, les samedis et les dimanches à 9h30** avec **Laurent Schneylin** (entraîneur 1^{er} degré 1/2 fond).

Les entraînements se déroulent sur la piste du Mougnot, sur le parcours de santé situé juste à côté, en ville, en forêt, et sur les routes de campagne.

Les entraînements pour ce groupe ont déjà repris.

- **Groupe « Running » :**

Il s'adresse à tous ceux nés en 2000 et avant (à partir de cadets).

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant courir afin de préparer **quelques compétitions sur route ou nature** dans l'année (Le Lion par exemple).

Les entraînements se déroulent tous les **mardis et les jeudis à 18h30** et le **dimanche à 9h30** avec **Laurent Schneylin** (entraîneur 1^{er} degré 1/2 fond).

Ils ont lieu sur la piste du Mougnot, sur le parcours de santé situé juste à côté, en ville, en forêt, et sur les routes de campagne en été.

Les entraînements pour ce groupe ont déjà repris.

- **Groupe « Jeunes Ecole Athlé/Poussins » :**

Il s'adresse aux jeunes **nés entre 2008 et 2005**.

Il permet de découvrir les différentes disciplines de l'athlétisme par une approche ludique multidisciplinaire et par des jeux de motricité et de coordination.

Les entraînements des jeunes se déroulent tous les **mardis pour les EA et les jeudis pour les Poussins**

de 18h30 à 19h45 avec **Laurence Vauthier** (entraîneur « 1^{er} degré -12 ans » en cours) avec l'aide de **Samuel Brun**.

Ils ont lieu sur la piste du Mougnot ou sur le parcours de santé situé juste à côté.

Les jeunes seront sollicités afin de prendre part à des courses FFA sur piste, cross et/ou route et notamment les **Kids Cross et Kid athlé régionaux**.

Les entraînements pour ce groupe reprendront le mardi 1^{er} septembre à 18h30 pour les EA et le jeudi 3 septembre pour les poussins.

- **Groupe « Jeunes Benjamins/Minimes » :**

Il s'adresse aux jeunes **nés entre 2001 et 2004**.

Il permet de découvrir les différentes disciplines de l'athlétisme et de participer à des compétitions sur piste, cross et route.

Les entraînements se déroulent tous les **mardis et les jeudis de 18h30 à 19h45 minimum et occasionnellement le samedi** avec **Hervé Jacquemain** (entraîneur « 1^{er} degré -16 ans » en cours) avec l'aide de **Didier Huguel**.

Ils ont lieu sur la piste du Mougnot, sur le parcours de santé situé juste à côté, en ville, en forêt et sur les routes de campagne.

Les jeunes seront sollicités afin de participer aux différents championnats départementaux, régionaux... Ils pourront également participer à des courses FFA s'ils le désirent sur piste, cross et/ou route.

Les entraînements pour ce groupe reprendront le mardi 18 août à 18h30.

- **Groupe « Joggeur » :**

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant courir pour leur plaisir sans objectif de compétitions.

Les entraînements joggeur sont encadrés par **Patrick Robert** (Entraîneur Hors-stade) et **Emile Demontrond**.

Le rendez-vous est au stade du Mougnot à **18h les mercredis** et à **9h30 le dimanche**.

Les entraînements se déroulent sur le parcours de santé, sur les routes, le stade du Mougnot ou en ville l'hiver.

Les entraînements pour ce groupe reprendront prochainement.

➤ **Prix des licences 2016 :**

La FFA a légèrement augmenté le prix des licences (+0,25€).

La ligue de Franche-Comté a également augmenté sa part (+0.50€).

Le club bénéficiait d'une subvention de la part de Jeunesse et Sports (anciennement le CNDS) et il pouvait ainsi faire des licences jeunes à un tarif très attractif. Ce n'est plus le cas dorénavant.

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

Licences compétitions FFA (à partir de benjamin – 2004 et avant) : **80€**

Licences découverte FFA (Eveil athlé et Poussin – 2005 à 2008) : **80€**

Licences loisirs-Running (à partir de cadets – 2000 et avant) : **50€**

Licences Encadrement (à partir de minimes – 2002 et avant) : **80€**

Cotisation de membre honoraire : **15€**

Le comité a décidé de maintenir la réduction de 3€ par licence supplémentaire à partir de la 2^{ème} licence par famille.

Le comité souhaite ainsi orienter les adhérents 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 2016/2017.

Le changement de catégorie intervient au 1^{er} Novembre.

Changement important :

Contrairement aux années précédentes, **votre licence ne sera pas valable au mois de septembre.**

Si vous désirez donc participer à des épreuves (le lion par exemple), vous devrez être nouvellement licencié.

Le renouvellement de la licence est obligatoire pour la participation aux compétitions mais également pour que **le licencié et le club soient couverts en matière d'assurance**, et ce, tout à la fois pour **les activités d'entraînement et de compétition.**

Pour les licenciés 2015, nous vous fournirons des bulletins pré-remplis qu'il faudra nous retourner après vérification.

Changement d'organisation pour la prise des licences :

Des périodes de prises de licences sont planifiées dans le local du foot afin que les adhérents apportent l'ensemble des documents nécessaires à la prise de licence.

Celles-ci auront lieu le mardi 25 août, le jeudi 27 août, le mardi 1^{er} septembre, le jeudi 3 septembre, le mardi 8 septembre et le jeudi 10 septembre de 17h30 à 19h.

Rappel : certains CE remboursent le coût des licences sportives.

De plus les SGH Athlétisme sont affiliés à l'ANCV (chèque vacances).

La licence sera saisie à la FFA seulement lorsque nous aurons récupéré ces 3 documents :

- le **bulletin d'inscription avec vos informations** (pour les personnes licenciées l'an passé, un document pré-rempli vous sera distribué dès que possible)
- le **certificat médical** datant de **moins de 6 mois de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition**
- **votre règlement**

Merci de nous retourner tous ces documents en 1 seule fois et non agrafés !!!

Depuis l'an passé, la licence est **dématérialisée** c'est-à-dire qu'elle vous est envoyée directement par mail.

Vérifiez donc bien l'adresse mail que vous nous communiquez.

Après le succès de l'ekiden féminin, nous espérons renouveler cette expérience.

A la vue des effectifs et du niveau des athlètes, les minimas sont largement réalisables. Il y a tout de même 2 conditions :

- **Etre une féminine**
- **Avoir une licence compétition**

Nous communiquerons prochainement sur l'ekiden choisi (les années précédentes, il s'agissait de celui Villers-les-Nancy). Il a lieu cette année le 25 octobre (jour de Marseille/Cassis).

- Les frais d'inscription aux courses du LION seront pris en charge par les SGH dans les conditions suivantes :
- être en règle de sa cotisation licence club à la date du **13 septembre 2015**
 - porter le maillot du club
- S'il y a plusieurs volontaires, nous essaierons de constituer 1 ou plusieurs équipes pour le semi-ekiden (épreuve non officielle).
- **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. Un certificat médical pré-rempli vous sera alors donné.
- **La tête et les jambes**
Plusieurs athlètes du club passaient des examens en cette fin d'année scolaire et notamment le baccalauréat. 100% de réussite pour nos coureurs !!!
Félicitations donc Attila Altan, France Chevrolet, Alice Claudel, Florian Dubreuil, Bastien Huguel, Suzon Guepin, Johane Pujade-Renaud et Justine Tambour.
La plupart de ces nouveaux bacheliers partent dans de nouvelles directions. Bonne chance à tous !!!
- **Repas du club**
Celui-ci a eu lieu sous une forte chaleur. Cela n'a pas empêché la centaine de convives de profiter d'un peu de fraîcheur près du parcours VITA où les tables avaient été installées.
Les plus « courageux » se sont aventurés, comme d'habitude, au match de football opposant « les jeunes » aux « anciens ».
Un grand merci aux bénévoles qui ont installés et démontés les chapiteaux et les tables pour le confort de tous !!!
- **Meeting d'Héricourt**
La fréquentation à ce meeting est en baisse. Il a rassemblé **62 athlètes** engagés dans **104 épreuves** malgré des conditions favorables. Ce chiffre est inférieur à celui des années précédentes.
Grâce à votre aide, nous n'avons besoin que de très peu d'aide extérieure (1 officiel saut et 1 officiel lancer). Par expérience, peu de meeting ont la chance d'avoir besoin d'aussi peu de personnes d'autres clubs.
MERCI donc à l'ensemble des bénévoles présents. Cela facilite grandement le travail du juge-arbitre !!!
- **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 à **Besançon le samedi 3 octobre**. Une autre est organisée à **Dijon le dimanche 11 octobre**.
Vous pouvez choisir le lieu de votre choix.
- Ensuite, les différentes formations au choix sont :
- **1^{er} degré famille -16 ans** (spécialisation Sprint haies ou sauts)
à Dijon du 29 octobre au 1^{er} novembre (bases athlétiques) et à Dijon du 13 au 15 novembre (spécialisation)
 - **1^{er} degré famille -16 ans** spécialisation lancers ou demi-fond/marche
à Dijon du 29 octobre au 1^{er} novembre (bases athlétiques) et à Besançon du 13 au 15 novembre (spécialisation)
 - **1^{er} degré famille -12 ans**
à Dijon du 23 au 26 octobre (bases athlétiques) et à Besançon le 22-23 novembre et 13-14 décembre.
- Pour le degré -12 ans, il est possible de ne pas suivre les « bases athlétiques ». Dans ce cas, vous n'aurez

pas un diplôme mais une attestation d'initiateur.

- **1^{er} degré hors-stade** (module 1) à Dijon le 17-18 octobre.

Pour obtenir le 1^{er} degré hors-stade, il faut faire le module 1 et le module 2 (organisation nationale)

Les personnes intéressées s'orienteront vers Céline Cools pour les inscriptions.

L'ensemble des frais d'inscriptions et de déplacement sont pris en charge par le club.

Depuis plusieurs années, le comité insiste sur le fait que des personnes doivent se former en tant qu'entraîneur et/ou officiel. Le nombre d'encadrant actuel est très limité par rapport au nombre de licenciés.

- **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.

- 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.

A une période où nous entendons beaucoup parler de dopage dans l'athlétisme (en Russie et au Kenya notamment), voici un petit article sur les limites du dopage.

De la conduite addictive au dopage : tous concernés ?

Vous portez toujours le même tee-shirt, avez un petit-déjeuner fétiche avant une course ? Ok, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage ne vous le reprochera pas. Mais quelle est la marge entre ces sortes de TOC ou gris-gris et une conduite dopante ? Eléments de réponse.

On n'a encore jamais vu, et on ne verra jamais, un sportif suspendu pour avoir porté le même tee-shirt (ou slip, ou short...) à chacune de ses compétitions. Et heureusement. Car comme le rappelle le **Dr Alain Duvallet** : « *Ça fait 30 ans que je suis dans ce milieu et il y a toujours eu des modes* ». Ce médecin du sport, qui consulte à l'**antenne médicale de prévention dopage d'Ile de France**, développe : « *Ce sont des sortes de TOC et je ne connais pas de sportifs qui n'en ont pas. Avoir les bonnes chaussures, le bon maillot, c'est un besoin d'être rassuré. Les sportifs ont besoin de se raccrocher à quelque chose parce qu'ils ne sont pas sûrs de réussir. Tant que ça reste dans ce genre de registre, ce n'est pas très méchant* ».

Le spécialiste distingue toutefois des marches, des « *étapes* » qu'il est important de repérer. Et notamment celle de l'utilisation de compléments alimentaires. « *Là, on commence à entrer dans une autre dimension* ». Attention, il ne s'agit évidemment pas d'évoquer ici des compléments alimentaires prescrits par un professionnel du corps médical, pour des raisons de santé (carences réelles, etc). Il ne s'agit pas, non plus, d'associer compléments alimentaires et dopage, en tout cas certainement pas de manière systématique. Non, il s'agit avant tout de pointer du doigt la vigilance indispensable dans un domaine parfois obscur. « *Environ la moitié des sportifs que l'on reçoit et qui ont été contrôlés positifs l'ont été à cause de compléments* ».

alimentaires. Souvent, ils rétorquent qu'ils n'avaient pas vu dans la composition que tel produit faisait partie des produits dopants. Mais le sportif est responsable de ce qui est introduit dans son organisme ». Et le professionnel d'insister : « Faites attention, apprenez à lire ce qu'il y a dedans ». Et d'inciter ceux et celles qui recherchaient des produits – notamment sur Internet – à ne pas se contenter de lire entre les lignes (volontairement ou non).

Peu de signes avant-coureurs

Pour autant, entre le fait de ne pouvoir se passer d'un objet fétiche, de prendre un complément alimentaire, et celui de s'administrer un produit dopant, il y a bien sûr une marge. Or « tout le problème, c'est de comprendre ou d'essayer d'endiguer le passage » entre une conduite que l'on peut qualifier d'addictive et une conduite dopante. « Il y a peu de signes avant-coureurs. On a donc beaucoup de mal à voir ce passage », explique le Dr Duvallet.

La « soumission à l'entourage », la pression de « la famille », peuvent notamment être des terrains favorisant ce passage à l'acte. Et ce quels que soient les niveaux et sports pratiqués. Car croire que seuls les sportifs de haut niveau sont concernés, serait avoir une vision bien trop réduite de la problématique et des enjeux. Et le médecin du sport de citer l'exemple d'un cross interne à une entreprise, où grignoter des places, arriver avant les autres, peut revêtir une importance particulière pour certaines personnes. Par souci « de reconnaissance », en l'occurrence « de type professionnelle ». Force est de reconnaître également que la société actuelle tend à « inciter à la pratique sportive », plaçant le sportif souvent en tête des personnalités à prendre pour exemple. Quitte à franchir des limites ? Parfois, hélas...

Peut aussi intervenir dans un passage à l'acte, une volonté d'aller « au-delà de la sécrétion d'hormones. On se dit alors : « Tiens, si j'allais un peu plus loin ? » », précise le Dr Duvallet. Une recherche de sensations nouvelles qui peut conduire à enfreindre des règles – consciemment ou non – auxquelles on s'était jusque-là tenu.

Reste une question : au vu par exemple de l'évolution actuelle de la course à pied et de la tendance au toujours plus long, quid des gels, pâtes de fruits et autres produits de l'effort qui seraient devenus quasiment indispensables pour réussir une performance (quel qu'en soit la nature et le niveau) ? Ces produits étant parfaitement légaux, on ne parle bien sûr pas de dopage, mais d'une sorte de conduite addictive qui tendrait à raisonner ainsi : je ne réussirai que si j'ai ceci, ou cela. « On sait que quand on fait un sport de longue durée, il faut aider l'organisme, concède le Dr Duvallet. C'est physiologique, c'est incontestable. Mais le deuxième niveau qui intervient, c'est l'industrie. A partir d'une notion physiologique de base, on a complètement perturbé tout cela ».

Alors quoi ? Faut-il arrêter de consommer des gels ? Non, bien sûr, surtout si vous y trouvez votre compte. Mais faut-il se poser des questions sur son propre comportement ? Oui, surtout si vous faites partie de ceux et celles (et il y en a !) qui en viendraient à ne pas prendre un départ sous prétexte de ne pas avoir un « équipement » jugé indispensable. « Avoir un cadre, c'est très rassurant. Pour tout le monde : le sportif, l'entraîneur, l'entourage, souligne le Dr Duvallet. C'est presque comme une conduite addictive psychologique. On peut essayer de casser ce cadre, mais seulement si le sportif est soutenu dans cette démarche. Et dans ce cas, essayer d'en sortir en douceur, et de rééquilibrer tout ça ».

En clair : et si vous tentiez, ne serait-ce que de temps en temps, de casser votre routine ? De ne compter que sur vos propres qualités, votre entraînement, et votre mental, pour atteindre votre objectif ? Vous n'en seriez peut-être que plus satisfait et vous vous éloignerez un peu de cette spirale addictive qui, sans être systématiquement néfaste, peut le devenir.

Prochaines dates

Prochaines manifestations :

- **Le samedi 5 septembre** : Forum des associations à la halle de la cavalerie.
- **Mercredi 9 septembre à 17H30** : Kid athlé au stade du Mougnot. Nous aurons besoin d'une vingtaine de personnes afin d'encadrer les différents ateliers.
- **Dimanche 27 septembre** : Le Lion.
- **Samedi 03 octobre** : Test VMA de 9h30 à 12h au stade du Mougnot, gratuit et ouvert à tous.
- **Vendredi 16 octobre** : réunion « Comité » à la maison des associations, bureau 104.
Réunion préparatoire à l'Assemblée Générale
- **Samedi 17 octobre à 20H** : remise de récompenses aux sportifs par l'OMS d'Héricourt à la salle des fêtes d'Héricourt. Les récipiendaires et leur entraîneur seront prévenus courant septembre.

- **Vendredi 30 octobre à 20h** : réunion « **Course** » à la maison des associations.
- **Samedi 21 novembre : Assemblée Générale** à la salle Yves Montand du centre Simone Signoret
- Dates des compétitions nationales 2015 :
 - Championnats de France de Trail : 27 septembre à Sancy le Mont-Dore (AUV)
 - Championnats de France de semi-marathon : 4 octobre à Fort de France (MAR)
 - Championnats de France de marathon : 25 octobre à Rennes (BRE)

Voici une ébauche des autres compétitions :

28-août	CCC 2015	Chamonix
12-sept	Course nature de la fontaine aux filles	Breurey les Faverney
13-sept	Foulée grandvillaise	Grandvillars
27-sept	10km du lion	Chatenois les forges
27-sept	Semi-marathon du lion	Belfort
11-oct	Les 10 bornes de l'agglo	Brognard
11-oct	Trail des 7 monts	Septmoncel
19-oct	Courir à Vesoul	Vesoul
18-oct	Belforttrail et GiroTrail	Belfort
15-nov	Trail des ducs	Montbéliard
22-nov	10Km Cora Andelnans	Andelnans
22-nov	Cross de l'EGMA	Waldeck
13-déc	10 km d'Héricourt	Héricourt

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.

- Vends 2 paires de Kalenji : 1 taille 37 blanche et 1 taille 39 noire : 10€ la paire
Pour tous renseignements, s'adresser à François Gallet.

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

Anniversaires

BERNARD JULIANE	17	Août
ALTAN ATILLA	19	Août
QUERE MARGAUX	27	Août
VANNSON FREDERIC	27	Août
EHRET SOPHIE	31	Août

BOUGET LEO	1	Septembre
COOLS CLEMENCE	2	Septembre
PIERRE CLEMENT	2	Septembre
VAUTHIER LAURENCE	2	Septembre
GALLET FRANCOIS	9	Septembre
BOURDENET AGNES	11	Septembre
BRIAND JULIE	12	Septembre
JACQUOT ILYAN	14	Septembre
MENGOUCHI ALI	14	Septembre
CREUSOT SYLVAIN	15	Septembre
RESENDE JOACHIM	15	Septembre
DUBOIS EMILIE	16	Septembre
TALBI DELPHINE	23	Septembre
MARCHE THIBAULT	24	Septembre
DUHEN HUGO	25	Septembre
S'TEIN ANTOINE	28	Septembre
THULLIER CYRIL	29	Septembre
CHAUUCHE RAYHAN	30	Septembre

CEREN AYSE	2	Octobre
WALTER ZOE	5	Octobre
HUGUEL EMILINE	7	Octobre
SCHNEYLIN FLORENCE	7	Octobre
SILVANT GERALDINE	9	Octobre
DERBAK FAHIM	10	Octobre
VIROT SOPHIE	10	Octobre
FOURCAUDOT LENA	12	Octobre
HENRY PAUL	12	Octobre
VANNSON NATHAN	12	Octobre
TALBI ROMAIN	18	Octobre
GUILLIEZ RICHARD	19	Octobre
FOUGEROUSE SACHA	22	Octobre
MATOSEVIC SALOMEE	25	Octobre
BAHRI NADIR	26	Octobre
DEMARCHE PATRICK	26	Octobre
POURCHOT JEAN-JACQUES	26	Octobre
BACH JEAN-PIERRE	29	Octobre
MAGNIN DAVID	29	Octobre
CHAUUCHE ILYAS	31	Octobre
MUSUMECI SACHA	31	Octobre
NIAF MICHAEL	31	Octobre

Tableau d'honneur

En 2015, nous continuons la présentation des entraîneurs.

Une nouvelle fois, c'est un parent qui a pris en charge un groupe d'entraînement. Ses enfants étaient licenciés depuis de nombreuses années et il donnait déjà régulièrement un coup de main au club lors de différentes manifestations.

Hervé Jacquemain a baigné dans le sport depuis de nombreuses années. D'abord footballeur, il s'est ensuite reconverti en pongiste.

En janvier 2011, il décide de se licencier pour donner un coup de main à Benoît Poullier (entraîneur des jeunes) et très vite,

Hervé a encadré et a intégré le comité.

Suite au départ de Benoît en juillet 2011, Hervé a dû prendre en charge les jeunes (à l'époque, il n'y avait qu'un seul groupe regroupant les EA à Minime).

Aidé durant cette année par Nora Leksir, détaché du service des sports d'Héricourt, Hervé a rapidement appris les bases de l'entraînement.

Outre son côté entraîneur, Hervé est un maillon important dans le fonctionnement du club. D'ailleurs, il est toujours accompagné par son épouse Marie-Pierre.

Il a passé avec réussite son examen de starter en 2013 et officie régulièrement sur les différents meetings de la région.

Depuis 2013 également, il sert de renfort à Emile Demontrond au niveau du poste sécurité lors des 10Km d'Héricourt.

Il s'est également mis à la pratique plus régulière de la course à pied et a même participé à quelques épreuves notamment le semi-marathon du Lion lors de sa 1^{ère} année.

