



Contact: Thierry Ernewein  
31 rue des égalités  
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° 62

Héricourt, le 3 Janvier 2016

### Vœux 2016 de Thierry et François

**Thierry ERNEWEIN** et **François GALLET** tiennent à vous présenter à vous, ainsi qu'à votre famille et à tous vos proches, leurs meilleurs vœux pour cette année 2016.

L'année 2015 a été riche, avec des hauts et des bas du point de vue sportif ou du point de vue extra sportif. Ainsi, nous pouvons tous être fiers, et tout particulièrement François et moi, d'appartenir à un club :

- Qui a vu son effectif passer à plus de 200 adhérents, mais qui a toujours conservé son esprit de club familial et de compétiteurs.
- Qui a su et saura encore organiser les entraînements pour répondre aux demandes de la majorité de ses adhérents assidus, petits et grands, jeunes et moins jeunes.
- Qui a su motiver, préparer et envoyer des athlètes aux différents championnats de France pour y glaner de belles places.
- Qui a su mobiliser des bénévoles pour se former « aux métiers » d'entraîneur et d'officiels.
- Qui a su mobiliser des bénévoles sur plus de 10 manifestations tout au long de l'année, dont les tests VMA qui accueillent régulièrement plus de 100 coureurs.
- Qui a proposé en 2015 un 10 Km à Héricourt avec une affluence jamais espérée et qui a vu les records de participation et chronométrique féminins largement battus.
- Qui a su conserver ses meilleurs athlètes formés au club.

Tout cela est à mettre à l'actif de tous, membres du comité, entraîneurs, athlètes jeunes et moins jeunes ainsi qu'aux parents. C'est vous tous qui assurez une bonne ambiance au club et cela permet ainsi de fidéliser et recruter de nouveaux coureurs.

Il faut maintenant tourner la page 2015 et dès lors penser à l'année 2016.

Nous devons tous être exemplaires en terme de discipline, de respect, d'assiduité aux entraînements et d'implication dans les actions au quotidien et lors de nos différentes manifestations, afin d'être à la hauteur des ambitions du club des SGH Athlétisme. En un mot, nous devons tous mouiller le maillot du club.

Nos 188 licenciés doivent nous permettre de briller en individuel et par équipes sur de nombreuses épreuves départementales, régionales, voire nationales hivernales et estivales et notamment sur les championnats.

Nous devons tous savoir mieux encore encadrer tous ces athlètes et leur permettre d'atteindre leurs objectifs au club.

Nous aurons cette saison encore une dizaine de manifestations à mettre en place. Elles sont toutes une vitrine des SGH Athlétisme. Nous pensons notamment à la 15<sup>ème</sup> édition des 10 Km d'Héricourt 2016 sur laquelle nous travaillons déjà.

Nous avons un nouveau comité directeur rajeuni, qui devrait permettre de tracer la voie des SGH Athlétisme saison 2016-2017 avec confiance et détermination.

Vous constaterez donc que si cette année 2016 s'annonce enthousiasmante comme une belle journée d'été, n'oublions pas que les orages peuvent arriver à tout instant et à ce moment- là les SGH Athlétisme devront être forts et solidaires.

« Donner, recevoir, partager : ces vertues fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport » Aimé JACQUET

François et Thierry vous souhaitent une bonne et heureuse année 2016, qu'elle puisse répondre à vos attentes sportives et extra sportives.

**Thierry ERNEWEIN - François GALLET**

## Résultats

Vous pouvez retrouver l'ensemble des résultats sur notre site internet (<http://www.sgathle.fr>)

## Informations diverses

### ➤ **Erratum :**

Les horaires pour la soirée débriefing et remise de récompenses sont les suivants :

**18h30 à 19h30** : débriefing

**19h45 à 20h** : tirage au sort des lots restants. Toutes les personnes présentes auront un lot.

**20h à 21h** : remise des récompenses aux premiers héricourtois

**A partir de 21h** : pot de l'amitié avec la galette des rois.

### ➤ **Nombre de licenciés 2016 :**

La barre des 200 licenciés avait été franchie l'an passé. Par manque d'encadrement en fin de saison passée, nous avons décidé de réduire les effectifs. La réorganisation des groupes d'entraînement et l'investissement de certaines personnes en début de saison 2016 nous ont finalement permis de maintenir cet effectif. Nous sommes donc 188 athlètes cette année.

### ➤ **Classement club 2015 :**

Pour la 1<sup>ère</sup> fois depuis sa création en 1972, le club est classé dans les 500 premiers (499<sup>ème</sup> – classement définitif 2015).

Cela a été réalisé grâce à l'augmentation du nombre de coureurs mais également grâce aux performances et au nombre plus important d'officiels et d'entraîneurs diplômés.

A confirmer en 2016 !!!

### ➤ **Officiels, dirigeants et entraîneurs :**

Tout club a besoin de personnes qualifiés pour sa bonne gestion :

- **d'officiels** afin de pouvoir apporter leur concours à toutes organisations d'athlétisme.

- **de dirigeants** afin d'assurer la bonne gestion du club et de connaître les différentes instances de la FFA ainsi que les différentes responsabilités.

- **d'entraîneurs** afin de donner le meilleur encadrement possible aux athlètes du club.

Voici un rappel des personnes diplômés du club :

#### **Officiels :**

- Juge arbitre Régional (JAR) : Laurent Schneylin

- Starter régional (STR) : Thierry Claudel, Thierry Ernewein, Hervé Jacquemain

- Juge saut Régional (JSR) : Laurence Vauthier, Laurent Schneylin

- Chronométrateur régional (CHR) : Laurent Schneylin

- Délégué anti-dopage (CAD) : Christelle Thiriet, Emmanuelle Venini

- Secrétaire informatique de compétition départemental (SID) : Laurent Schneylin

#### **Dirigeants :**

- Dirigeant régional 1er degré (DDR) : Thierry Ernewein

### Entraîneurs :

- Entraîneur 1er degré ½ fond/Marche (IDM) : Laurent Schneylin
- Attestation ABC (ABC) : Laurence Vauthier, Hervé Jacquemain, Bastien Huguel, Thomas Thiry

Les attestations **entraîneurs adjoint hors-stade** ne sont plus reconnues au niveau FFA.  
Plusieurs athlètes la possèdent : Thierry Claudel, Thierry Ernewein, Laurence Vauthier, Patrick Robert, Anthony Dubot.

Enfin, nous sommes toujours en attente des résultats de l'examen pratique de chronométrateur régional pour Yannick Fourcaudot, Jean-Claude Laheurte et Dominique Quetin.

Contrairement à ce que vous pouvez penser, l'investissement et la formation pour être officiel ou dirigeant n'est pas très longue et peut grandement aider le club.

Alors, vous désirez franchir le pas : discutez-en avec Thierry Ernewein ou Laurent Schneylin.

### ➤ Récompense :

**Hervé Jacquemain** a été récompensé lors de la **journée mondiale du bénévolat** par André Caillet, président du Comité Départemental Jeunesse et Sports, pour son important engagement de bénévole au sein du club.

**Marie-Pierre**, également très impliquée dans toutes les manifestations du club a également été associée à cette distinction.



### ➤ Les 10Km Cora le 22 novembre :

Forte participation des verts et oranges à cette compétition (la 1<sup>ère</sup> pour de nombreux jeunes).  
81 athlètes des SGH ont pris part à cette épreuve.

De beaux résultats ont été enregistrés chez les jeunes avec les podiums de **Jules Rogala** (2<sup>ème</sup> en Ea),  
d'**Alicia Ouevray** (3<sup>ème</sup> en Po), **Nathan Quetin** (1<sup>er</sup> en Mi).

Le groupe du mercredi était bien représenté sur le 5Km. Dans cette épreuve très relevée, **Christelle Missey** termine 3<sup>ème</sup> au scratch et **Aurore Dubreuil** 2<sup>ème</sup> cadette.

Enfin, sur le 10Km, de nombreux coureurs ont amélioré leur record personnel : **Rachid Badri, Nathan Vannson, Frédéric Pierre, Bastien Huguel, Quentin Jacquemain, Karine Petrignet, Rémi Bolmont, Hervé Jacquemain, Richard Guilliez** et **Boris Thiney**.

A noter la 3<sup>ème</sup> place de **Marine Claudel** en sénior et la réalisation des minimas pour les championnats de France du 10Km pour **Marine Claudel, Mélanie Pilleron** et **Karine Petrignet**.

### ➤ 10Km d'Héricourt :

L'objectif de cette nouvelle édition était de maintenir un taux de participation aussi élevé que 2014 et d'améliorer le record féminin (voire celui masculin mais celui-ci est très relevé).

Contrat rempli puisque le nombre de participants a encore augmenté (**1280 arrivants** contre 1214 en 2014) et le record féminin a été explosé (33'22 contre 34'50).

Belle satisfaction sur les 2 courses jeunes dont le nombre de participants a augmenté (**222** contre 212 en 2014 sur **la course des lapereaux** et **102** contre 89 en 2014 sur **la course des lièvres**) ainsi que sur **la course des As** (**878** contre 814 en 2014).

Petite déception sur la course féminine qui enregistre un nombre de participantes en baisse (77 contre 99 en 2014).

Le point noir de cette manifestation a été l'erreur d'aiguillage des 3 premiers coureurs sur la course des As.

Côté résultats, notons les podiums de **Juliette Mouglin** 3<sup>e</sup> EAF, **Jules Rogala** 1<sup>e</sup> EAM, **Alycia Oeuvray** 1<sup>e</sup> POF et **Gébrile Daghmoumi** 3<sup>ème</sup> POM dans la course des lapereaux.

Dans la course des lièvres, 3 podiums ont été enregistrés : **Pierre Demarche** 2<sup>e</sup> BEM, **Nathan Quetin** 2<sup>e</sup> MIM et **Clément Pierre** 3<sup>e</sup> MIM.

Sur le 5Km, nous enregistrons une victoire « facile » de **Christelle Missey**. **Adeline Lucht** remporte le classement de la catégorie Espoirs.

Enfin dans la course des as, 12 coureurs des SGH ont amélioré leur record personnel.

Notons également que **Frédéric Pierre**, **Christophe Grandmaire**, **Jean-Claude Laheurte** et **Mélanie Cholley** pourront accompagner nos 3 qualifiées héricourtoises (lors des 10Km Cora) aux championnats de France du 10Km.

Un débriefing a déjà été réalisé entre les différents responsables de postes. Un résumé vous sera présenté lors du débriefing aux bénévoles le **vendredi 8 janvier 2016** à partir de **18h30**. 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](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.

Il est toujours bon de rappeler des conseils d'entraînements. En ce début d'année, où nous prenons souvent de bonnes résolutions, voici un petit récapitulatif de consignes à respecter afin que les entraînements soient le plus bénéfiques possibles.

#### 10 conseils d'entraînement

- **L'assiduité** : Tes entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. Si tu en manques trop, tu risques de perdre le fil.
- **La ponctualité** : Respecte aussi bien tes entraîneurs que tes copains athlètes : fais un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.
- **La tenue vestimentaire** : Chaussures de jogging, survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables. Pour t'échauffer, garde ton survêtement et tes chaussures de jogging, mets-toi en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance.
- **La sécurité** : Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne traverse jamais la pelouse.
- **L'esprit d'équipe** : Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Fais le "max" pour tes équipiers.
- **La polyvalence** : L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.
- **L'échauffement** : Il est destiné à te préparer à l'effort et à te protéger, il est donc indispensable. Ne commence jamais un entraînement ou une compétition sans t'échauffer.
- **L'esprit "club"** : Les compétitions sont l'aboutissement normal de ton travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.
- **Concentration** : Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.
- **Humilité et persévérance** : Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.

### Quelques rappels également sur l'importance de l'échauffement.

L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme. Tu dois l'apprendre comme tu apprends à courir, sauter ou lancer.

Il est nécessaire de s'échauffer lors des entraînements mais aussi lors des compétitions.

### Quand dois-tu t'échauffer ?

L'échauffement se fait juste avant le début de ton épreuve (environ 30mn avant). Si tu as couru 3 heures avant (...pour ne pas rater le car !) ne considère pas cela comme un échauffement. Désolé, il faudra en remettre une petite couche.

### Pourquoi dois-tu t'échauffer ?

- Pour te protéger : passer du repos à l'effort maximal peut causer de petits ennuis à ton corps. Un muscle échauffé et étiré est beaucoup moins vulnérable qu'un muscle "froid".
- Pour te concentrer : c'est pendant l'échauffement que tu "rentres" progressivement dans ta compétition et que tu te motives pour donner le meilleur de toi-même.
- Pour répéter des gestes : tout comme le musicien virtuose, essaye de reproduire tes accords avant de jouer ta symphonie. En effet, certaines spécialités de l'athlétisme sont très "techniques", alors pour éviter de te mélanger les pinces pendant le concours, mieux vaut "faire le point" à l'échauffement.

### Comment t'échauffer ?

Ton entraîneur te l'a appris. Il n'y a pas de règles strictes, mais ton échauffement devra comprendre :

- Une petite mise en route "trottinée" (fais-la donc avec tes copains !)
- Un travail d'éveil des principaux muscles utilisés, grâce à des petits exercices très pratiqués sur les terrains d'athlétisme (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux, multibonds...)
- Des exercices techniques spécifiques à chaque épreuve, que tu feras avec une intensité croissante (exemple : 1 ou 2 sauts en longueur avec élan réduit avant de "tester" tes marques sur élan complet)

Maintenant que tu es bien préparé, à toi de montrer ce dont tu es capable... !

### Prochaines dates

Voici en ce début d'année, les dates à retenir pour 2016.

- **Le samedi 05 mars 2016 de 9H à 12H** : Nettoyage du parcours VITA du stade du Mougnot et des environs (EcoTrophée).
- **Le mardi 8 mars 2016 de 18H à 21H** : Soirée crêpes au stade du Mougnot. ???
- **Le samedi 19 mars 2016 de 9H30 à 12H30** : Test VMA de printemps au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 29 juin 2016 de 17H30 à 22H** : Meeting d'athlétisme en semi-nocturne au stade du Mougnot.
- **Le dimanche 03 juillet 2016 de 10H à 18H** : Repas du club des SGH Athlétisme au stade du Mougnot.
- **Le mercredi 07 septembre 2016 de 17H30 à 19H30** : Kid Athlé d'automne au stade du Mougnot.
- **Le samedi 01 octobre 2016 de 9H30 à 12H30** : Test VMA d'automne au stade du Mougnot.
- **Le lundi 28 novembre 2016 de 18H à 20H** : Présentation presse de la 15<sup>ème</sup> édition des 10 Km d'Héricourt (lieu à préciser).
- **Le dimanche 11 décembre 2016 de 8H à 18H** : 15<sup>ème</sup> édition des 10 Km d'Héricourt au gymnase Marcel Cerdan d'Héricourt.

Il s'ajoutera peut-être l'organisation d'un **Kid cross** et d'un **Kid Athlé** avant fin mai ainsi qu'un **stage d'altitude** en avril ou mai (un week-end à la base de Bellecin dans le Jura ?).

➤ Dates d'Assemblée Générales :

- 05 février 2016 : AG du Comité Départemental 70 à 19h30 à Vesoul
- 06 février 2016 : AG de l'Office Municipal des Sports d'Héricourt à partir de 9h30 à la salle des fêtes d'Héricourt.
- 19 février 2016 : 1<sup>ère</sup> réunion de comité – salle des AG à la maison des associations.
- 19 Mars 2016 : AG de la Ligue de Franche-Comté à Dole

➤ Dates des prochaines compétitions :

- 10 Janvier 2016 : Championnats départementaux de Haute-Saône de cross à Vesoul
- 24 Janvier 2016 : Championnats de Franche-Comté en salle à Vittel
- 31 janvier 2016 : Championnats de Franche-Comté de cross à Vesoul
- 14 février 2016 : Pré-France de cross à Sens (Bourgogne)
- 27 février 2016 : cross de l'Ascap à Montbéliard
- 6 mars 2016 : Championnats de France de cross à Le Mans (PL)
- 18 Juin 2016 : Championnats de France du 10Km à Langueux (BRE)
- 5 Juin 2016 : Championnats de Franche-Comté sur piste à Besançon
- 12 Juin 2016 : Championnats de Franche-Comté BE/Mi sur piste à Vesoul
- Du 1<sup>er</sup> au 3 Juillet : Championnats de France Cadets/Juniors à Chateauroux (CEN)
- Pas de Championnats de FC du 10000m
- 2 Octobre 2016 : Championnats de France du semi-marathon à Marc-en-Bareuil (NPC)

### 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 fin Mars/début Avril.

### Anniversaires

LAURENT ALAIN	1	Janvier
MASSON LAURY	1	Janvier
VUILLEMIN MANON	7	Janvier
MULLER JEROME	8	Janvier
MATOSEVIC FREDERIC	10	Janvier
OEUVRAY ALCIA	15	Janvier
MISCHLER RACHEL	16	Janvier
SBAII MANEL	20	Janvier
CLAUDEL MARINE	21	Janvier
QUETIN MATTEO	21	Janvier
ZAPF DAVID	28	Janvier
ALLEMAND CECILE	31	Janvier

ROGALA LISE	2	Février
WOOG MICHELE	2	Février
MOUGIN JULIETTE	3	Février
DEOLIVERA-JOANNES ABEL	6	Février
GRAND FREDERIC	6	Février
CEBE REMY	7	Février
JACQUEMAIN HERVE	7	Février
MARCHE ALAIS	8	Février
CONTE JOEL	10	Février
DUBREUIL MAUD	13	Février
HUGUEL BASTIEN	14	Février
BOURBOUJAS MAXENCE	17	Février
THINEY BORIS	18	Février
DUBREUIL FLORIAN	19	Février
PUJADE-RENAUD LENA	19	Février
BOURBOUJAS DAVID	21	Février
DUBREUIL AURORE	21	Février
MATALONE ARNAUD	22	Février
CLAUDEL VERONIQUE	25	Février
GERSCH VERONIQUE	25	Février
QUETIN NATHAN	28	Février

PAROLETTI MATHIEU	1	Mars
DUBOT ANTHONY	3	Mars
PERNOT ERIC	5	Mars
DAGHMOUMI GNAD	6	Mars
BRUGERON BERNARD	11	Mars
MALISSARD JUSTINE	14	Mars
FAIVRE THIERRY	17	Mars
MARGUET ENZO	18	Mars
MERTZWEILLER FRANCIS	18	Mars
BOLOT ASTRID	19	Mars
CLAUDEL ALICE	19	Mars
CHAUUCHE YASMINE	22	Mars
FOURCAUDOT YANNICK	26	Mars
BADRI RACHID	27	Mars
TALBI JEANMARIE	28	Mars
KPOTI CHRISTOLI	29	Mars
DEMONTROND EMILE	31	Mars
JEANVOINE CECILIA	31	Mars

## Tableau d'honneur

2016 débute de la même manière que 2015 : par la présentation d'un entraîneur. Nous vous proposons donc de faire mieux connaissance avec **Patrick Robert** qui avait été mis à l'honneur par Thierry lors de l'AG en Novembre.

« Maintenant, il m'incombe la lourde tâche de mettre en valeur Monsieur Patrick ROBERT pour ceux qui ne le connaîtraient pas encore.

Monsieur Patrick ROBERT est au club depuis le siècle dernier, autour des années 1996. A cette époque il courrait beaucoup plus vite, il était beaucoup plus svelte, beaucoup plus motivé, beaucoup plus performant enfin bref, que des plus. Le temps a fait son effet.

Malgré cela, Patrick répond toujours présent pour différentes manifestations que nous organisons. Il y vient toujours volontiers, avec sa bonne humeur, même s'il peut paraître parfois un peu bourru au 1<sup>er</sup> abord.

A partir de 2012, il me remplace, avantageusement, au poste d'entraîneur du groupe du mercredi. En effet, il prend en charge, le groupe joggeurs du mercredi. L'année suivante, il se forme et obtient son diplôme d'entraîneur hors stade NIV 1.

S'il a pris ce groupe en charge, c'est pour me rendre service, mais surtout c'est dû au fait que ce groupe est majoritairement féminin. Et Patrick n'est pas indifférent à cette particularité.

Dans le monde des entraîneurs, Patrick est un peu un cas à part. Il n'est pas un entraîneur à l'ancienne, ni forcément un entraîneur « branché ». Il est tout à fait atypique. C'est un peu le Docteur Jekyll et Mister Hide fait entraîneur ou le Bonny and Clyde ou encore le Villeroy et Bosch des entraîneurs.

Il aime souffler le chaud et le froid, du genre « Ah te voilà ! Tu viens courir pour perdre ta cellulite ! » propos entendus lors d'un entraînement.

Mais, il sait aussi prodiguer des encouragements et proposer des entraînements structurés. Ils sont tellement structurés ses entraînements qu'ils finissent parfois par une collation hydratante parfois gazeuse mais toujours non dopante.

Patrick est au comité directeur des SGH Athlétisme depuis 2003.

Il y défend toujours âprement son groupe, comme un père défend ses enfants.

Il ne veut pas qu'on les oublie et cela ne risque pas d'être le cas.

Il est persévérant et espère depuis plusieurs années corrompre le trésorier pour qu'il fasse l'acquisition d'une tireuse à bière sur la ligne « Prestations de service ».

Vous l'avez compris, pour Patrick, son métier d'entraîneur n'est pas toujours aisé.

Mais il l'assume fort bien. Cela se vérifie par la convivialité qui règne dans ce groupe mais toujours sans compromettre les résultats.

N'est-ce pas l'objectif de tout bon entraîneur et président ?

Merci Patrick pour ton investissement, ton état d'esprit, tout ce que tu apportes aux SGH Athlétisme et surtout, ne change rien. »



Thierry ERNEWEIN