



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
N° agrément : 1340F N° APE : 926C
N° SIRET : 77851549400012

PETIT JOURNAL N° 63

Héricourt, le 27 avril 2016

Informations diverses

➤ **Nombre de licenciés 2016**

A la fin de la saison, la décision de diminuer les effectifs faute d'encadrement était prise. Les renforts d'entraîneurs (en l'occurrence Samuel Brun et Didier Huguel) ont finalement permis au club de maintenir un nombre de licenciés proche des 200. **191 athlètes** sont actuellement licenciés aux SGH.

➤ **Résultats hivernaux**

Malgré l'absence de participation au cross du Waldeck en Novembre, une diminution très forte de la participation à la demi-finale des championnats de France (déplacement lointain à Sens sans objectif précis), les SGH se maintiennent à la **4^{ème} place franc-comtoise dans cette discipline.**

Malgré cela, le nombre de titre et de podiums obtenus lors des différents championnats est stable.

Aux départementaux (60 participants) :

5 titres individuels (+1) + 4 deuxièmes places (-1) + 6 troisièmes places (+3)

5 titres par équipe (+1) + 2 deuxièmes places (-) + 1 troisième place (-)

Aux régionaux (48 athlètes) :

1 titre individuel + 1 troisième place

0 titre par équipe (-3) + 3 deuxièmes places (-) + 1 troisième place (-1)

A la demi-finale des championnats de France (9 athlètes)

Alice Claudel (9^{ème}) et Christelle Missey (3^{ème}) lors des championnats de Franche-Comté étaient qualifiées en individuel pour les championnats de France. En raison d'autres objectifs (championnats de France d'ekiden) et du déplacement lointain (Le Mans), le choix a été pris de ne pas les faire participer à cette compétition.

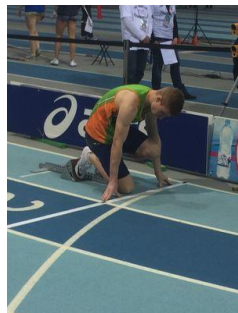
➤ **Championnats de France en salle**

Il faut remonter en 2004 pour retrouver une trace d'une participation aux championnats de France en salle.

Grâce à sa 27^{ème} place au bilan national cadet et à la défection de 3 coureurs (seulement 24 athlètes étaient retenus sur le 400m), **Gaëtan Matosevic** a participé pour sa 1^{ère} fois à des championnats nationaux.

6^{ème} de sa série en 52''44 alors qu'il a été bousculé (c'est l'apprentissage du haut-niveau !!!), son chrono est tout proche de son record en salle (52''37) et en plein air (52''30).

De bon augure pour la saison estivale.



➤ **Championnats de France ekiden**

2 équipes avaient obtenues leur qualification pour ces championnats de France qui ont eu lieu à Vendôme. Nous avons eu beaucoup de difficulté à constituer l'équipe masculine. A l'inverse, 8 féminines s'étaient proposées pour ce déplacement.

Les filles terminent 6^{ème} de l'épreuve, avec un sentiment mitigé. La satisfaction d'avoir de nouveau amélioré le **record de Franche-Comté** en descendant cette fois sous les 3 h (**2h59'48**) mais avec la déception de ne pas s'être plus rapprochée du podium qui semblait accessible. En effet, le Paris UC termine 3^{ème} avec 2'40 seulement d'avance sur les SGH.

L'équipe vétérane, sans ambition, termine à la **26^{ème} place** et devra aller chercher sa qualification pour les prochains championnats de France sur un autre ekiden.



➤ **Prochains championnats de France**

✓ **Course de montagne – 29 mai :**

Pour l'instant, **Nathan (Ca)** et **Frédéric Vannson (V1)** ainsi que **Mélanie Cholley (Se)** et **Freddy Cadeau (Se)** se rendront à St-Priest dans la banlieue lyonnaise pour cette épreuve nationale.

✓ **10Km route – 18 juin :**

Actuellement, 6 athlètes participeront à cette compétition à Langueux.

Christophe Grandmaire et Frédéric Pierre (V1), Karine Petrignet (V2), François Gallet (V3) et Jean-Claude Laheurte (V3), Alice Claudel porteront les couleurs de notre club en Bretagne.

Une préparation adaptée devrait leur permettre de briller à l'autre bout de la France.

✓ **Piste Ca/Ju – 1^{er} au 3 juillet à Châteauroux :**

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 !!!

➤ **Kid cross et kid athlé**

23 jeunes ont participé au kid cross régional (forme de biathlon sur 10' ou 15' avec des lancers de balle). Cela a permis de constituer 3 équipes (1^e en éveil athlé et 2 en poussin dont une équipe complétée par une jeune de l'ASPTT Besançon).

Laurence Vauthier était très satisfaite d'emmenner autant de jeunes pour la 1^{ère} fois et de les voir se donner à fond pour faire gagner leur équipe.

Au final, les poussins terminent à la **3^{ème}** et **12^{ème} position** et les éveils athlé à la **6^{ème}**.

Le prochain rendez-vous (important) pour les jeunes sera le Kid athlé qui aura lieu le **jeudi 5 mai à Besançon**.

Cette épreuve fait partie des 2 ou 3 compétitions estivales à ne pas manquer pour les catégories éveil athlé et poussin (avec le Kid cross et les poussinades qui auront lieu le dimanche 5 juin).

Laurence vous a déjà sollicité et espère, afin d'organiser au mieux ce déplacement (transport en bus + inscriptions), des réponses rapides.



➤ **Officiels :**

Lors de l'assemblée générale de l'OMS qui a eu lieu le samedi 6 février, **Thierry Ernewein** a reçu la **médaille de l'OMS**.

La surprise fût d'autant plus grande que l'intéressé n'était pas au courant et s'apprêtait à récompenser un autre athlète du club.

Vous pourrez lire à la fin de ce PJ la présentation faite lors de cette remise.



➤ **Officiels :**

Après de nombreuses difficultés à faire reconnaître leur réussite aux examens théorique et pratique, **Yannick Fourcaudot et Dominique Quetin** sont nommés **chronométrateur régional**.

Jean-Claude Laheurte devra quant à lui repasser la pratique afin de valider sa qualification.

Ses nouveaux officiels vont permettre au club d'être autonome sur le poste chronométrage lors du meeting du 29 juin.

Nous avons quelques épreuves où les SGH seront normalement fortement représentés et où nous devons avoir des officiels. Ces épreuves sont :

- Le challenge Perceval à Vesoul (24 avril)
- Les championnats départementaux à Vesoul le 14 mai
- Les championnats de Franche-Comté Ca à Ve à Besançon le 5 juin
- Les championnats de Franche-Comté Be/Mi à Vesoul le 12 juin
- Le meeting d'Héricourt le 29 juin

L'objectif (idéal) serait d'avoir au minimum 2 officiels sur chacune de ses épreuves (hors Héricourt). Sachant que nous avons au sein du club 7 officiels, cela permettra à chacun d'être mobilisé 1 ou 2 fois maximum.

➤ **Organisations SGH**

Test VMA – samedi 2 avril 2016

Entrant dans une période de compétition et travaillant un peu moins la VMA, nous avons peu sollicité les coureurs du club. Cependant, 86 coureurs ont participé à cette évaluation.

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

Le prochain test aura lieu le samedi 1^{er} octobre.



Nettoyage VITA - samedi 12 mars 2016

Pour la 4^e année consécutive, l'opération nettoyage de printemps, en partenariat avec la municipalité, a connu un vif succès en présence de **Sébastien Daval**, conseiller sport à la D.D.C.S.P.P, qui a participé activement à la collecte.

Après avoir dégusté brioches, gâteaux et café, les équipes constituées ont reçu matériel et consignes, puis se sont réparties sur les différents parcours utilisés par notre club lors de ses entraînements.

Seul bémol, d'année en année, nous retrouvons toujours les mêmes personnes présentes et **nous pouvons regretter l'absence de nombreux nouveaux coureurs du club et des jeunes.**



➤ **Stage de Bellecin :**

En raison du faible nombre de participants et d'accompagnateurs, ce stage initialement prévu le week-end du 21 et 22 mai est finalement **annulé**. Nous réfléchissons à l'organisation d'une journée spéciale entraînement !!!

➤ **Licences 2017**

Pour le renouvellement de votre licence, vous devez nous fournir un certificat médical. Celui-ci doit être daté de moins de 6 mois. Vous pourrez d'ores-et-déjà le demander à votre médecin.

Par contre, mauvaise nouvelle, la FFA a de nouveau augmenté sa part (de 57€ à 60€). Le prix des licences clubs devrait donc être impacté.

➤ **Subventions**

Le montant de la subvention allouée par la ville d'Héricourt via l'Office Municipal des Sports sera de 7303€.

(subvention de fonctionnement + déplacements). Cela représente un montant de 36€/licenciés.

➤ **Site internet**

Le site internet a été refait entièrement. Même si cela ne se voit quasiment pas au niveau de l'esthétique, l'évolution majeure est qu'il est désormais compatible pour les mobiles et les tablettes.

Des évolutions sont encore en cours afin d'optimiser le site.

Si vous rencontrez des difficultés lors de la lecture de certaines pages, merci de remonter le pb à Laurent Schneylin via l'adresse du club.

➤ **Sollicitations**

✓ **Cross des écoles - 24 mai**

Le service des Sports de la ville d'Héricourt nous sollicitent pour le lundi 23 mai à 14h pour la préparation du parcours et le mardi 24 mai de 8h à 11h pour l'encadrement des courses. En cas de disponibilité, vous pouvez contacter Thierry Ernewein qui sera présent ces 2 jours.

✓ **Fête de la fraternité – 14 juillet**

La ville d'Héricourt nous sollicite pour savoir si au sein du club « quelques bonnes volontés souhaiteraient apporter leur concours à l'organisation de la Fête de la Fraternité qui aura lieu le 14 juillet 2016. Ces bonnes volontés ont peut-être des propositions à faire en terme d'animations ou bien seraient prêts à donner de leur temps pour aider à la tenue de stand. » Dans ce cas, prendre contact avec le Directeur du centre Simone Signoret au 03 84 46 25 49.

➤ **L'homme qui court avec les yeux des autres**

Vous pourrez rencontrer **Martial Wirz**, coureur non voyant, qui vous racontera son marathon de New York 2015 avec son guide Grandvillais Jean-Claude Zaugg. Cela se passera à la salle paroissiale (à côté de l'église) le **samedi 7 mai 2016 à 16h30 à Grandvillars**.

➤ 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.

Récupération : Quel est l'intérêt d'un footing après une compétition ?

La question de Serge R. : Je vois certains coureurs faire un footing de récupération juste après leur compétition. Est-ce vraiment bénéfique ? Les effets seront-ils les mêmes si on le pratique le lendemain d'une course ?

La réponse de Rodolphe Bier, entraîneur :

Un footing en endurance permet d'éliminer l'acide lactique.

Un petit footing en endurance après une compétition est tout à fait judicieux. Il fait office de récupération active

(on parle aussi de retour au calme).

Lors d'une épreuve, l'intensité de l'effort fait que nous produisons plus d'acide lactique que nous n'en utilisons. Un footing en endurance fondamentale (à 65-70 % de FCM) après une course permet d'éliminer une grande partie de cet acide.

Plus ce retour au calme est proche de la fin de votre effort, plus son efficacité est importante. Au lendemain d'une compétition, l'idéal est de faire un léger footing de 30 à 40 mn pour compléter cette récupération ou de pratiquer un sport porté comme le vélo ou la natation.

NDLR : Cela est également vrai pour les entraînements...

Prochaines dates

Prochaines organisations du club :

- **Le mercredi 29 juin 2016** : Meeting d'Héricourt.
- **Le dimanche 3 juillet 2016** : Repas du club au stade du Mougnot.

Dates des prochaines réunions de comité :

- 10 juin 2016 : Réunion de comité à 20h à la maison des associations.
- 24 juin 2016 : Réunion de préparation des 10km d'Héricourt à 19h à la maison des associations.

Dates des prochaines compétitions :

- 5 mai 2016 : Kid athlé régional à Besançon
- 14 mai 2016 : Championnats départementaux de Haute-Saône à Vesoul
- 29 mai 2016 : Championnats de France de course de montagne à St Priest
- 1^{er} juin 2016 : Meeting National Boxberger à Montbéliard
- 5 juin 2016 : les Poussinades à Audincourt
- 6 juin 2016 : Championnats de Franche-Comté Ca à Ma à Besançon
- 13 juin 2016 : Championnats de Franche-Comté Be/Mi à Vesoul
- 18 juin 2016 : Championnats de France du 10Km à Langueux

Anniversaires

| | | |
|--------------------|----|-----|
| JEANVOINE ANTHONY | 2 | Mai |
| THIRIET CHRISTELLE | 2 | Mai |
| MARCONNET GILLES | 3 | Mai |
| MARIOTTO BRUNO | 4 | Mai |
| LOUIS PIERRE | 6 | Mai |
| PAPROKI GERALD | 8 | Mai |
| BOULADE TONI | 11 | Mai |
| COOLS CELINE | 12 | Mai |
| CARRARA CHRISTIAN | 14 | Mai |
| THIRY THOMAS | 14 | Mai |
| BILLEREY MANUEL | 15 | Mai |
| DAGHMOUMI GEBRILE | 16 | Mai |
| PETRIGNET KARINE | 16 | Mai |
| GUSTIN TOM | 18 | Mai |
| PAGNOT DAMIEN | 18 | Mai |
| PEREZ THOMAS | 19 | Mai |
| HUGUEL DIDIER | 20 | Mai |
| CAMETTI STEPHANE | 21 | Mai |
| LAMBOLEY JEAN | 24 | Mai |
| ROGALA JULES | 25 | Mai |
| FRESARD FABIEN | 26 | Mai |
| FRANCOIS JEREMY | 27 | Mai |
| GELIN LAETTIA | 29 | Mai |
| EHRET MAXIME | 31 | Mai |

| | | |
|-------------------------|----|------|
| DUCOURTIOUX HUGO | 3 | Juin |
| FAIVRE CHRISTOPHE | 3 | Juin |
| FEUVRIER NADIA | 3 | Juin |
| SCHNEYLIN LAURENT | 3 | Juin |
| HAUTCOUVERTURE STEPHANE | 4 | Juin |
| LAHEURTE JEAN-CLAUDE | 4 | Juin |
| LUCHT ADELINE | 5 | Juin |
| LOUIS MARINE | 6 | Juin |
| PETITJEAN ANTHONY | 7 | Juin |
| BRUN SAMUEL | 11 | Juin |
| LAHAXE FRANCKY | 11 | Juin |
| MEYER ALEXIS | 12 | Juin |
| DUBREUIL VALERIE | 13 | Juin |
| CLAUDEL REMI | 17 | Juin |
| DECRIND VIRGINIE | 17 | Juin |
| GOISSET LOIC | 17 | Juin |
| JACQUEMAIN CHLOE | 18 | Juin |
| DUHEN LIZA | 23 | Juin |
| VUITTENEZ FANTINE | 23 | Juin |
| BRUN HUGO | 25 | Juin |

| | | |
|-------------------|----|---------|
| CLAUDEL THIERRY | 1 | Juillet |
| ENINI EMMANUELLE | 1 | Juillet |
| DOMENECH LEON | 2 | Juillet |
| JACQUEMAIN ROMAIN | 3 | Juillet |
| PAPROKI CANDICE | 3 | Juillet |
| BOLMONT REMI | 9 | Juillet |
| GANTOIS MAGALI | 11 | Juillet |
| BLAUT JULIEN | 12 | Juillet |
| COUR RAYMOND | 14 | Juillet |
| ALLEMAND MATHILDE | 15 | Juillet |
| GUFFROY NICOLAS | 20 | Juillet |
| CERRIER LILY | 22 | Juillet |
| VAUTHIER LOIC | 24 | Juillet |
| ROBERT PATRICK | 25 | Juillet |
| BABEL NATHALIE | 27 | Juillet |
| PIERRE FREDERIC | 29 | Juillet |
| PILLERON MELANIE | 31 | Juillet |

Tableau d'honneur

Voici donc la présentation faite lors de l'AG de l'OMS sur **Thierry Ernewein**.

« Nous avons demandé à récompenser une personne qui commence à avoir de la bouteille, mais du caractère. Un coureur qui préfère dorénavant choisir ses courses en fonction des à-côtés ... les vignes principalement certainement un retour aux sources puisqu'il est originaire de Champagne. Généreux dans la gestion du club, c'est un cadre des SGH athlétisme depuis 20 ans d'âge maintenant.

Thierry Ernewein puisqu'il s'agit de toi,

Lorsqu'en décembre, tu as demandé au comité de nommer une personne à récompenser, unanimement, tu as été désigné. Trop humble pour te proposer, il a fallu user de subterfuge et de discrétion pour te mettre à l'honneur aujourd'hui.

C'est l'occasion de retracer ton parcours historique de sportif et de dirigeant.

Tu as fait tes premiers pas dans l'athlétisme après avoir été détecté en cadet lors d'un cross des écoles. En intégrant un club pour la 1^{ère} fois, tu as obtenu ta qualification pour les championnats de France de cross à une époque où le cross avait ses lettres de noblesses (car il était beaucoup pratiqué à l'école).

Après une longue coupure, tu as repris la course à pied lors du Lion 1989. Ce n'est qu'en 1996 (sauf erreur de ma part) que tu rejoindras le club des SGH athlétisme. Entretemps, tu as donné naissance à 4 filles... certainement dans l'idée de constituer un relais. Rapidement, au sein du club, en 1998 exactement, tu as pris des responsabilités en prenant le poste de secrétaire au côté du regretté Christian Cazes. Le but avoué ultérieurement était d'améliorer la communication.

En 2000, tu as lancé le 1^{er} « Petit Journal », petite gazette du club. Avec Christian Cazes et Alfred Badin, vous avez relancé en 2001 une course dans les rues de la ville : les 10Km d'Héricourt.

En 2004, nouveau président et nouvelles orientations : former des entraîneurs et des officiels afin de développer le club. Tu seras l'un des premiers à obtenir ton diplôme d'entraîneur adjoint hors-stade et à devenir starter régional. Tu as également obtenu ton diplôme de dirigeant en 2013.

En 2005, tu intègres le comité directeur de l'OMS. Tu prendras en charge la commission « Récompenses ». Tu es d'ailleurs à l'origine de la nouvelle formule de la cérémonie de remise des récompenses aux meilleurs Héricourtois qui a été depuis encore améliorée et qui connaît maintenant un grand succès.

Côté sportif, tu participas à de nouveaux championnats de France et notamment l'Ekiden en 2005 à Marseille. Une compétition par équipe qui reflète l'unité auquel tu tiens. Maintenant, tu sélectionnes tes courses : le marathon de New York en 2013, Marseille-Cassis et d'autres courses dans des régions viticoles (Reims, Obernai, Kruth...)

La vie d'un club n'est pas un long fleuve tranquille, c'est en 2009 que tu prends la présidence du club en prenant une décision difficile mais nécessaire pour la continuité du club.

Et depuis ...

Le nombre d'entraîneurs diplômés a doublé...

Le nombre d'officiels a doublé...



Le nombre de licenciés a triplé...

Le club a des finances extrêmement saines...

Les participations aux championnats de France sont nettement plus nombreuses car le club n'en n'avait quasiment plus depuis plus de 15 ans...

Les 10Km d'Héricourt sont devenus une des épreuves les plus importantes de l'Est de la France...

Tu as également ouvert le club sur d'autres thèmes notamment l'écosport où tu as défendu avec succès les actions écologiques menées par le club.

Et tout cela, grâce à toi car tu as rassemblé autour de toi, tu as su motivé tes troupes et les inciter à se former.

Généralement, c'est toi qui réalise les discours et tu termines toujours ceux-ci par une citation.

Nous n'avons pas la prétention de t'égaliser donc nous te disons simplement merci.

Merci Thierry pour tout ce que tu apportes au club, à l'OMS et à la ville d'Héricourt »

Laurent Schneylin