ALENÇON

Dépêch'A3

*Bulletin de liaison de l'**A3** Alençon* n° 2010/ 69

L'A3 à VITRY SUR SEINE

Quatre des cinq athlètes de l'A3, qualifiés, profitant d'une localisation relativement proche du championnat de France des 10 km hors stade avaient décidé d'honorer leur qualification et de participer à cette compétition, pour laquelle ils avaient réussi les minima de qualification – pour rappel: moins de 34' pour les SH ou 37' en VH et 43' en SF ou 48' en VF, lors d'une épreuve de 10 km qualificative avec la distance mesurée par des officiels de la fédération.

Bien que nos coureurs n'aient pas bénéficié d'une nuit réparatrice à cause d'un hôtel bruyant, il restait à nos coureurs, dans des conditions climatiques excellentes, à affronter un circuit sur une seule boucle, annoncé sans difficultés mais qui comportait malgré tout une côte d'environ un kilomètre entre le 6ème et le 7ème qui contrariait quelque peu les ardeurs des athlètes d'autant qu'elle se prolongeait d'un léger faux plat court mais suffisant pour provoquer une difficulté de relance.

Le premier à s'élancer dès 9 heures, fut Henri BLAISE-MARTIN qui manquait de préparation pour cause de voyage, mais réalisait malgré tout une excellente performance dans la catégorie V3H (+ de 60 ans) 40ème en 43'02''.

A 9 h 40mn, c'était au tour de Marie-France JOUATEL de courir, également dans la catégorie des plus de 60 ans (V3F). Elle réalisait à cette occasion son meilleur temps de la saison en 47'08'' pour décrocher une très bonne 5ème place, à 1'21'' du podium, ce qui, à ce niveau, est une excellente performance, ne perdons pas de vue qu'il s'agit d'un championnat de France.

Une déception malgré tout pour Eddy CLOUTIER qui se faisait une joie de participer à ce championnat suite à ses 33'11'' réalisés huit jours plus tôt à AUBERGENVILLE et qui comptait bien tout mettre en œuvre pour tenter de descendre sous les 33'. C'était sans compter sur des problèmes intestinaux qui l'ont contraint à déclarer forfait.

C'est donc seul des qualifiés de l'A3 en SH que Bruno LECADRE s'élançait. Au terme d'une course volontaire il échouait pour 11'' dans sa tentative pour descendre sous les 33' : 33'11'' soit une 128ème place en SH.

Ces résultats sont plus que satisfaisants à ce haut niveau, ces trois athlètes ayant chacun réalisé leurs meilleurs temps de la saison sur la distance et nul doute qu'ils ne manqueront pas de s'aligner de nouveau sur des épreuves à venir afin d'améliorer leurs performances et se qualifier pour le championnat de France 2011 et que d'autres athlètes de l'A3 mettront un point d'honneur à les imiter.

MJ

Michel BLIN
au trail de la vallée de la Vère

Eddy CLOUTIER
aux foulées d'Aubergenville

RÉSULTATS

Les 10 km de CHANGE (72) - *dimanche 4 avril 2010* (*68 km*)

527 classés

5e	**Bruno LECADRE**	3e SH	en 32 mn 43 s	qi
21e	**Mickaël POTTIER**	14e SH	en 35 mn 30 s	
323e	**Marie-France JOUATEL**	🏆 1ère VF3	en 47 mn 16 s	qi

Les Foulées de Cadichon / AUBE (61) - *dimanche 4 avril 2010* (*56 km*)

- 10 km -

94 classés

66e	**Anita TREGARO ⇩**	2e VF2	en 48 mn 52 s

photo Archives

Le Marathon de PARIS (75) - *dimanche 11 avril 2010* (*192 km*) ⇧

25 144 classés

7 159e	**Thierry JACQUET**	858e VH2	en 3 h 36 mn 40 s
7 673e	**Allain LEBOSSE**	83e VH3	en 3 h 37 mn 35 s

Les 10 km d'AUBERGENVILLE (78) - *dimanche 11 avril 2010* (*160 km*)

671 classés

31e	**Eddy CLOUTIER**	24e SH	en 33 mn 11 s

Trail du camp de César / ORSAN (30) - *dimanche 17 avril 2010* (*839 km*)

- 44 km / 1600m D+ -

134 partants / 114 classés

76e	**Thierry JACQUET**	11e VH2	en 5 h 57 mn 21 s
78e	**Philippe PECCATE**	12e VH2	en 5 h 59 mn 49 s

RÉSULTATS

Championnat de France de 10 km / VITRY SUR SEINE - *dimanche 18 avril* (*197 km*)

Général	NOM-Prénom	Catég	Place Catég	Temps	Observations
439e	**BLAISE-MARTIN Henri**	V3H	40e	43'02"	483 classés
329e	**JOUATEL Marie-France**	V3F	5e	47'08"	407 classées
157e	**LECADRE Bruno**	SH	128e	33'11"	277 classés

Le trail d'Enfer / NEUFCHÂTEL-EN-SAOSNOIS (72) - *samedi 24 avril 2010* (*65km*)

- 12,5 km -

134 classés

2e	**Eddy CLOUTIER**	2e SH	en 47 mn 15 s
7e	**Mickaël POTTIER**	5e SH	en 51 mn 26 s
41e	**Mickaël BOURGEAIS**		en 1 h 04 mn 45 s
66ex	**Marie-France JOUATEL**	1ère VF3	en 1 h 10 mn 37 s
66ex	**Anita TREGARO**	1ère VF2	en 1 h 10 mn 37 s
117e	**Thierry JACQUET**		en 1 h 26 mn 23 s*

* *en accompagnement de son épouse*

⇧ podium VF3 et VF2 au trail d'Enfer (photos: Thierry Jacquet)

Jean-Paul HUETTE à Athis

Le trail de la vallée de la Vère / ATHIS DE L'ORNE - *dimanche 25 avril 2010* (*72km*)

- 19 km -

186 classés

30e	**Jean-Paul HUETTE**	11e VH1	en 1 h 39 mn 19 s

- 30 km -

196 classés

4e	**Michel BLIN**	1er VH2	en 2 h 17 mn 30 s

REPORTAGE

Le trail du camp de César à Orsan (Gard)

Trail de 44 km dans les contreforts des Cévennes

Récit de Thierry *dans son style inimitable*

Dans ce récit, tous les coureurs sont désignés par leur pseudo

Comme d'habitude, je ne suis pas trop sûr de moi, me sachant imprévisible. De plus, je viens juste de courir le marathon de Paris et je ne suis donc théoriquement pas frais. Donc, réaction de Lutin, à peine arrivé, je fais le zouave lors de la photo Kikou.

Ma stratégie : faire le plus de kilomètres possible avec Françoise que je sais lente mais indestructible. Badgone et Mustang nous accompagnent. Bonne configuration pour terminer ce trail au fort dénivelé (2000 m annoncés).

Bon, ça déraille un peu quand le Mustang s'envole dès que ça monte un peu. Je ne me sens pas le jus de le suivre mais ça me fait quelque chose de laisser filer mon meilleur adversaire...

Je suis cependant en très bonne compagnie et nous cheminons en queue de peloton vers le pied de la montagnette.

Hou ! Y'a pas que le pinard qui est raide dans le coin ! Et le Badgone qui grimpe comme s'il avait des supporters de l'OM aux fesses !

Françoise assure derrière et nous arrivons au sommet du plateau. Direction le Pas du Loup. Arrivé sur place, je me félicite d'être un Lutin et non un ancien rugbyman...

Badgone doit porter ses bidons à la main pour passer; quant à moi, je me concentre pour ne penser à aucune des belles créatures en tenue flashy rencontrées ce jour par peur de rester coincé..... Le

Lutin étant ce qu'il est, je ne sais pas à ce moment que je vais abandonner mes compagnons sous peu. Nous nous dégageons du piège à loup et c'est la descente, une descente de Lutin toute en zigs et en zags sur de la monotrace avec des racines et des cailloux. Là, je ne pense plus et je pars à quinze à l'heure vers le camp de César que j'atteins bien vite. Beau site !

Bizarre, je me sens bien et je me mets à doubler. En fait, je vais passer une quarantaine de concurrents dans les heures qui viennent. Il faut dire que le terrain me convient parfaitement : sinueux, technique et varié. Pas gé-

nial pour un géant mais l'idéal pour un Lutin !

Au bout d'un moment, je rattrape les Marseillais : DJ Gombert, DJ Les Pins et Chorizo 13. Ils sont en forme et on discute un peu. Je continue de grimper un moment pour arriver à une autre ruine. Je finis par quitter les joyeux cacous à proximité du ravito des 15 bornes.

photo: organisation

Bizarre, je me sens bien et je repars aussitôt bu mes deux verres de coca. A partir de ce moment, le terrain devient franchement technique mais j'ai l'impression d'être léger et je saute de caillou en caillou. Des belles descentes et des zones de récupération, les quinze kilomètres suivants passent vite et, cerise sur le gâteau, je retrouve au ravito du trentième kilomètre celui sans lequel je ne serais pas totalement Lutin : le Mustang. L'animal s'enfuit rapidement mais le Lutin ne lâche pas sa proie fût-elle un ami cher... Le Mustang est dans mon collimateur et je vais te lui faire le coup du Trail de Hautes Falaises. Je le passe en côte, ce qui est signe de forme chez moi et je continue seul en mauvais camarade que je suis.

Après, c'est le dessert... les descentes deviennent carrément acrobatiques et je dévale en m'accrochant aux branches tel un Tarzan modèle réduit. En bas, le parcours est coton mais j'apprécie la technicité du terrain ainsi que sa beauté.

Je suis seul et les arbres me parlent avec un petit accent du sud. Je chauffe peut-être un peu...

Trente-septième kilomètre : Les organisateurs nous ont gardé quatre montées en sept kilomètres dont deux monstres qu'il faut monter en y mettant les mains.

En arrivant en haut de la dernière difficulté, je discute un peu avec un couple de solide trailers...

Une descente de Lutin plus tard, je me retrouve encore seul et je finis en poutrant encore quelques malheureux plus jeunes mais bien plus cuits que moi.

Arrivé dans Orsan, je regarde pour la première fois ma montre : 5h50. J'accélère et arrive en 5h57 dans un état de fraîcheur surprenant pour un vieux qui a fait un marathon une semaine avant.

J'ai la surprise et le plaisir de voir arriver le Mustang 2'20" derrière moi. L'animal n'a pas dû folâtrer à ma poursuite ! Encore quelques kilomètres et il me rattrapait !

Après une bonne douche froide, je retourne au départ dans l'intention d'attendre les derniers Kikous. Détente sous le soleil pendant que les podiums s'égrènent... Bravo Martine, Klem et les autres. Et c'est l'arrivée des vrais héros du jour après 7h30 de course : Derniers mais sublimes, Françoise et Badgone ont ramassé les Marseillais et un autre coureur. Voilà une arrivée que j'aimerais vivre si je n'étais pas si méchant...

Fatigue, bonheur et émotion, mon petit coeur pétrifié de Lutin vibre presque face à ces géants à l'âme d'argile.

Thierry

TEMOIGNAGE

Voici le témoignage d'un coureur qui a subi une opération du ménisque

Ayant dû me faire retirer un morceau de ménisque cassé lors d'un entraînement (sur piste, tsst!), j'ai recherché des témoignages me permettant de savoir comment tout cela allait se passer, au bout de combien de temps j'allais re-marcher, re-pédaler, re-courir, re-conduire. Et d'autres questions encore. J'ai trouvé des bribes, mais j'avais quelques idées fausses, corrigées après coup (temps d'arrêt sans marcher, sans conduire, arrêt-maladie..).

Pour ceux qui chercheront un témoignage complet sur le déroulement de l'opération et de la reprise, comme je l'ai cherché et comme j'aurais aimé le trouver, j'ai rédigé pour eux ce témoignage complet, qui n'a pas vocation à répondre à tout ni à dire ce que sera l'opération pour chacun, il existera diverses variantes à n'en pas douter.

Avant l'opération – Le lundi

Préparatifs en imaginant la sortie : pyjama-shorty pour laisser le genou libre, large survêtement pour repartir, béquilles, pack à glacer, aide pour rentrer (on marche mal avec des béquilles ET un sac de voyage).

J'avais procédé à l'épilation du genou (très chic ce genou imberbe) l'avant-veille pour laisser reposer la peau avant l'opération (irrité par la crème généreusement appliquée)

Rentré l'après-midi en hôpital et non en ambulatoire pour des examens (non liés à l'opération), donc la veille de l'opération, et sortie le lendemain de celle-ci. Clinique Paris V Bd St Marcel, spécialisée dans ce genre d'opérations (ils opèrent des sportifs de haut niveau, rugby notamment). Habituellement, cette opération se fait en ambulatoire, donc entrée le matin et sortie le soir (c'est ce qui devait avoir lieu pour moi).

Pour rappel, ce type d'opération se fait en pratiquant 2 petites incisions sur les côté du genou, une par laquelle on introduit un endoscope (avec caméra à l'autre extrémité) et une par laquelle on intervient avec les outils (pince, etc..) pour découper le morceau de ménisque endommagé et le retirer.

La veille comme je suis un peu énervé (en fait par l'examen complémentaire qui n'a pu avoir lieu, j'aurais donc pu entrer en ambulatoire !) ils veulent me faire prendre un somnifère, pas question.

Je dors assez bien (relativement vu les bruits dans une clinique).

L'opération - mardi

Deux douches complètes la veille et le jour à la Bétadyne, RAS. On enfile une petite tenue très seyante en toile ou papier gaufré (pas bien su) et juste un bonnet en plastique large sur la tête

Diète pendant 2 repas (petit déj et déjeuner), j'y suis habitué donc pas de souci.

Quelques calmants légers et autres pilules avant de partir vers le bloc, qui devraient me calmer mais ce n'est pas vraiment ça.

On se sent déjà handicapé par le parcours allongé sur le chariot, ça met dans l'ambiance

Malgré discussion avec l'anesthésiste, je n'avais pas obtenu d'anesthésie totale, donc rachianesthésie, qui insensibilise le bas du corps, préférable selon les médecins. Mais j'ai obtenu en disant que j'étais contre cette anesthésie d'avoir une petite piqûre relaxante, qui me fait dormir en quelques secondes, ne pas voir la rachi, et je me réveille déjà sur le billard avec l'opération en cours.

Sur le billard par grand-chose, on est isolé des praticiens par un drap tendu comme un rideau, on sent juste par le haut du corps que la jambe est remuée, parfois assez fort (peut-être pour recoudre ? ou pour panser au moins, à la fin), des bruits divers, mais l'équipe est visiblement bien rodée, pas de parlottes inutiles. Tant pis, je n'ai rien vu ; il vaut peut-être mieux quand même.

Retour en salle, j'ai raté le début de l'opération donc je suis incapable de dire la durée totale, mais ça semble avoir été assez court (je pense inférieur à la demi heure, sans garantie).

Attente d'être capable de remuer les orteils, puis le pied, ce qui prend un peu de temps. Quand ça commence à se débloquer, ils testent le retour des sensations (toucher du pied), quand tout semble sur la bonne voie retour en chambre.

TEMOIGNAGE

Après l'opération

Jambe très lourde, endolorie, même si le pied est réveillé. La douleur arrive progressivement, mais pour moi qui a été souvent blessé (tendinites, périositites, Morton, fractures, douleurs au genou à cause de ce ménisque, etc…) c'est insignifiant, je m'attendais à bien pire, à tel point que je l'oublie complètement ! Par contre la nuit ce sera différent : évidemment à chaque fois qu'on bouge ça tire, on se réveille, on cherche une position sans trop de douleurs on dort en pointillé, mais rien de méchant.

Le genou est doté d'un très gros pansement pour amortir la pression, c'est pas mal finalement, ça aide à le poser.

Interdiction de se lever, ce que j'ignore royalement car je veux m'entraîner un peu avec les béquilles, je sais d'expérience qu'il faut un peu d'habitude pour les utiliser, et je fais quelques longueurs de couloirs, en faisant attention de ne pas poser le pied. Ca vient mais c'est sportif de tourner et de fermer les portes, il faut s'entraîner.

Ils m'ont passé un tas d'antidouleurs légers (et laissé une aiguille dans le bras pour une éventuelle injection de morphine), tout cela restera bien sagement sur la table de nuit, pas de ces trucs pour un cas aussi léger.

Visite du chirurgien, qui me re-confirme :

- 2,3 jours en marchant avec béquilles, une marche complètement normale dans 8-10 jours, avec possibilité de re-conduire à ce moment-là,
- 4 semaines avant reprise du sport et avec prudence (je prévois de ne recommencer que par du vélo dans 4 semaines, j'attendrais 2 semaines de plus pour la CAP).

Le soir je glace un peu le genou avec un pack souple qui avait été mis dans un congélateur, ça diminue la douleur qui devient pour moi vraiment faible.

La sortie : le mercredi

Le lendemain piqûre anti-thrombose. Puis ils retirent le pansement du genou. Examen du genou malade, il semble bien. Les ouvertures des 2 côtés sont très petites, vraiment ! Le genou par contre est très gonflé bien sûr, et très raide. Mise en place de pansements étanches à conserver 8 jours, qui aident pour les douches à venir (mais il faudra tout de même entourer le genou d'un film alimentaire avant de se doucher).

Visite du Kiné ; bien sûr je n'aurais pas dû me lever hier soir. Il me dit qu'il faut commencer progressivement à appuyer sur la jambe, sans douleur, et non pas éviter les appuis. La béquille (quand je marcherais en simple béquille) sera à utiliser côté opposé au genou opéré (j'aurais fait le contraire !)

Il m'indique des exercices à débuter très rapidement pour retrouver l'amplitude de mouvement du genou :

- Assis dans le lit, tendre la jambe en appuyant sur le matelas, comme si on voulait écraser une main posée sous le genou, maintenir puis relâcher,
- Même position assise, plier le genou à 90 °(ou moins si ça fait mal), déplier, recommencer,
- Tourner les orteils, mouvement circulaire de l'avant-pied

A répéter toutes les 2 heures environ, au début, la journée.

Egalement, rester le plus souvent jambe allongée.

Bref, le contraire de ce que j'aurais fait, donc des recommandations très utiles.

La sortie, un tas de papiers, un arrêt-maladie de 12 jours (après l'opération, incluant le samedi-dimanche), je ne pensais pas avoir autant mais je vais être sage pour une fois, une attestation pour un taxi remboursé par la sécu, c'est toujours ça comme dépense en moins (parce malgré les remboursements, ce n'est pas donné au final cette petite opération, et je n'ai même pas pris une chambre simple).

A la maison – Mercredi à vendredi

Départ avec ma femme, un peu dur de monter les quelques marches en arrivant chez moi, mais pas de chute (de peu ! Difficile de béquiller dans les escaliers au début). Je trouve vraiment qu'en ambulatoire avec sortie le soir, cela aurait été limite, il faut vraiment se faire aider pour sortir, rentrer, et limiter au maximum les efforts.

Je débute les exercices d'assouplissement du genou très peu après, ça s'améliore rapidement. Le soir même de la sortie, je peux déjà marcher avec béquilles en appuyant légèrement le pied, la récup est vraiment rapide, je

suis impressionné (j'ai déjà eu des opérations, c'était plus violent et la récup. était nettement plus longue).

On dort assez bien avec tous les produits « endormants » injectés ces derniers temps, en tout cas, sieste et re-sieste et ensuite grosse nuit.

Le lendemain (J+2), ça c'est encore amélioré, je peux marcher (avec du mal) avec une seule béquille dès le matin, de temps en temps, mais ça s'améliore d'heure en heure.

Piqûres anti-thrombose pendant 5 jours, anti-inflammatoires oraux (2 x ANTRAX) pendant 8 jours (avec évidement en complément médics « pompe à protons » pour essayer d'éviter les trous dans l'estomac). Des anti-douleurs ont été prescrits : pas touchés.

Le corps semble se remettre très vite, l'opération est vraiment légère. Les douleurs au genou deviennent insignifiantes sauf faux-mouvements même légers.

Le soir je gambade avec une seule béquille et peux marcher un peu sans béquille, mais je ne m'y risque pas trop souvent.

A j+3 jours, je marche presque tout le temps sans ma béquille, je ne la prends que pour des cas particuliers (escaliers notamment). Toujours quelques douleurs dans certaines positions. La souplesse s'est bien améliorée, mais c'est toujours enflé malgré des glaçages et les anti-inflammatoires.

A j+4 jours, je marche sans béquille, même les escaliers en montée, en descente il me faut m'aider de la rampe ou d'une canne. Le genou désenfle mais lentement.

Semaines suivantes:

J+5, J+6, J+7 jours : les améliorations sont lentes maintenant, je marche sans cannes sauf pour aller me balader (elle mes sert plutôt à indiquer aux autres de faire attention à ma jambe, d'ailleurs !). Fin des piqûres (il était temps, ventre bleu à cause d'elles !), genou toujours un peu enflé.

J+8 jours visite de contrôle chez mon médecin du sport. Genou correct, mais une des 2 ouvertures n'est pas très bien refermée, nécessite des pansements pour suture. Le médecin m'indique également qu'il ne faut pas forcer le genou en flexion car il faut que le polissage du ménisque se fasse, sinon des arêtes vives dues à l'opération pourraient raboter légèrement le genou.

J+9, j+10, j+11 jours : les progrès sont très lents maintenant ; le genou est parfois douloureux. Je mixe béquille (trajets longs) et sans béquille.

J + 2 semaines : marches sans béquille très fréquentes, mais pour reposer le genou je la prends pour des trajets un peu longs.

J + 3 semaines. Béquille abandonnée complètement. Mais genou encore enflé, et pas question de le poser au sol : j'ai oublié à un moment et ai commencé à me mettre à genoux… je me suis relevé à la vitesse d'une fusée ! J'ai couru 5-6 pas pour prendre un bus, ça va bien, on ne sent rien.

J + 4 semaines. Genou désenflé, traces extérieures de l'opération quasi inexistantes maintenant (sauf l'incision quoi était mal suturée, encore un peu rouge). Moins raide, peu douloureux au toucher sauf à appuyer un peu fort. Parfois un peu douloureux en fin de journée, sans plus.

Un mois plus tard (et plus)

J+30 jours : visite de contrôle chez le chirurgien : bonne mobilité, plus de douleurs sur les mouvements qu'il m'impose, quasiment plus enflé, donc top pour recommencer le sport, en commençant par du vélo pendant

15 j, puis doucement et très progressivement de la course ; ça tombe bien c'est ce que j'avais prévu. Pas de supplémentation dans le genou, voir à la reprise de la course si ça fait mal, si c'est non, on ne fera rien.

Par contre : interdiction de s'accroupir pendant 2 à 3 mois !! Curieux, mais mieux vaut être prévenu.

Le soir : je recommence le vélo sur Home-trainer, mais un peu violemment ! Comme j'ai en tête mes séances d'avant l'opération, je pars sans y réfléchir à 160 W – 90 RPM… et presqu'immédiatement une douleur sur l'avant du genou, comme une barre acérée qui aurait appuyé brusquement dessus ! Je passe à 140 W et 70 RPM, et la douleur passe, j'accélère doucement jusqu'à 85 RPM, et limite la séance à 15 min.

Je sens une petite douleur légère dans le genou, donc doucement encore quelques temps.

2 jours plus tard : séance à 140 W pendant 10 min en augmentant doucement la fréquence, puis à 160 W vers 85 RPM pendant 15 min, et ça passe bien. Mais je sens que le genou tire un peu après la séance.

J+40 jours : ça se termine, presque plus de douleurs dans le genou sauf quelques mouvements un peu violents (par exemple : ne pas sortir d'une voiture en sautant dehors d'un coup, ça ne le fait pas), signe que tout n'est pas encore parfaitement remis et qu'il faut y aller avec un peu de précautions ; et dans ce cas c'est bon. Le home trainer par exemple, j'ai pris l'habitude maintenant de partir à 60-70 RPM et 140 W puis accélérer progressivement jusqu'à 90 RPM, puis au bout de 5 min je remonte à 160 W même cadence, et je en sens presque rien dans ces conditions.

Je vais attendre une dizaine de jours encore pour recommencer doucement la CAP, j'ai quelques jours de vacances à prendre je verrais au retour.

J+50 jours : zut et re-zut, après 5 jours de vacances, reprise compromise par une grosse sinusite qui ne veut pas finir, je ne veux pas forcer dans ces conditions, (j'ai l'expérience de l'avoir fait, ce n'est pas vraiment idéal, on se crève et on ne fait pas un entraînement profitable, et on a du mal à se remettre ensuite).

En passant, toujours quelques douleurs dans le genou, selon les positions, mais assez légères, rien de réellement douloureux. J'ai hâte de le tester... mais un peu peur aussi, j'en ai assez bavé jusqu'à là et je ne voudrais pas que ça reparte (en fait, honnêtement, c'est sûrement aussi pour ça que je remets ma reprise)

J+60 jours : LA REPRISE

Il faut y aller, ce n'est pas le tout d'avoir peur.

Gros étirements des tendons et des mollets avant la séance, long et soigné (j'en referai après également).

Et je me lance.

Un peu crevé encore par la sinusite récente, et le manque de vélo de compensation, mais ça va. Quelques douleurs dans les genoux… mais les 2 : normal, il va falloir qu'ils s'habituent à reprendre ce type d'exercice, après les milliers de Km de vélo en remplacement.

Au bout de quelques minutes, la « barre » sur l'avant du genou opéré revient, me fait craindre le pire… mais ça passe, ouf. Ca me console de n'avoir pas commencé plus tôt, visiblement tout n'est pas encore rôdé ni réparé parfaitement, il faut y aller progressivement.

Je termine ce petit footing, tout va bien ! Ouf.

Quelques douleurs dans les cuisses, plus l'habitude de la CAP, mais ça reviendra doucement. Prochaines étapes, 15 min+, puis 20 min, puis 20 min+… jusqu'à une quarantaine, et là je resterai à ce niveau un peu, avant de reprendre plus sérieusement. Et en mixant CAP et vélo.

Voilà, j'arrête là, si certains avaient des questions pendant que c'est encore frais, après j'aurai oublié pas mal de détails.

Je vous souhaite en tout cas de n'avoir jamais besoin de cette opération, mais au cas où ce ne serait pas le cas, voilà une expérience.

avec l'aimable autorisation de l'auteur

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du 26 avril 2010

présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Patrick Tranchant, Serge Leduque, Philippe Peccate

Courrier:

➢La fédération annonce que la « journée » mondiale de l'Athlétisme devra être marquée par des actions tout au long du mois de mai. Le triathlon et les épreuves ouvertes organisés par le club le samedi 29 mai peuvent rentrés dans ce genre d'objectif.

➢Le président a reçu le récépissé de la notification de l'AG du club à la Préfecture.

➢Les organisateurs du cross d'Allonnes ont adressé un chèque de 50 € comme prévu par leur règlement en fonction du nombre d'athlètes de l'A3 -25- présents à ce cross.

Finances:

Les comptes sont les suivants:

- 3 000 € sur le compte livret
- 241 € sur le compte de la B.P.O.
- 1 469 € sur le compte de la caisse d'Epargne
- 293 € sur le compte licence de la Ligue.

Educateurs:

Notre président assurera avec Janik l'encadrement des séances du mercredi, vu le nombre de jeunes présents. Le coût d'une séance avec l'éducateur USDA revient à 42,50 € soit 21,25 € de l'heure, déplacement compris.

Commandes:

La commande financée par le Comité de l'Orne a été reçue; il ne reste qu'un lot de médecine-balls en attente de livraison.

Franck a effectué la commande de maillots.

Réunions:

➢Franck était présent à la réunion du Comité Directeur de l'USDA le 20 avril. Le comité dans le but d'équilibre les finances a réduit le nombre d'éducateurs. Le poste d'une éducatrice qui a quitté l'USDA n'a été remplacé que par un 1/2 poste. Le coût d'un éducateur demeure à 19 € de l'heure plus les frais de déplacement.

Tarifs:

Les tarifs des adhésions à l'A3 pour l'année 2010-2011 seront les suivants:

- 60 € jusqu'à minime
- 80 € de cadets à vétérans
- 40 € pour la licence loisirs.

Calendrier:

➢Jeudi 29 avril: réunion du comité des Galopades.

➢Dimanche 2 mai: Deux athlètes, Bruno Delente et Stéphane Larue participent au marathon de Nantes.

➢Samedi 8 mai: interclubs à Hélitas – Caen. La date a été officielle que très tardivement. Pour l'an prochain, il faudra mobiliser tous les athlètes de club pour ce rendez-vous important.

➢Jeudi 20 mai: réunion préparatoire au trail d'Ecouves.

➢Samedi 29 mai: triathlon jeunes, kids' Athlé et épreuves ouvertes (1500 m, 100 m, 400 m et un concours à préciser) organisés par l'A3

➢Samedi 5 juin: triathlon au Gué de la Chaîne.

➢Dimanche 6 juin: Meeting d'Argentan avec des épreuves jeunes.

Le bureau fait observer les incohérences du calendrier officiel FFA et déplore la connaissance tardive des dates de certaines épreuves.

☞ *prochaine réunion: lundi 31 mai à 18h30*

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny
✆ 06 08 03 70 04 philpeccate@aol.com

A3 ALENÇON
16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis