

## Pas de losers à Louzes pour l'A3

Cinq athlètes de l'A3 ALENCON ont participé le samedi 15 août aux 5 et 10 km de Louzes sur un parcours très exigeant (la moitié en côte ou faux plat montant) rendu encore plus difficile par la chaleur ambiante puisque le thermomètre avoisinait les 40° C en plein soleil à 15H30, heure du départ du 10 km. Heureusement, la forêt apportait un peu d'ombre sur la partie haute du parcours, cependant, dans ces conditions, il était impossible d'espérer réaliser un temps.

Les 53 partants du 10 km ont donc démarré sur un rythme prudent et tout de suite, Eddy prend la foulée de Nouet et de Chevreau deux coureurs d'un niveau reconnu, au 4<sup>ème</sup> km, après que Nouet eut pris le large, il voit même Chevreau lâcher prise et commence à penser à la deuxième place. Après une course rondement menée, il se fera reprendre sur la fin par le vétéran Hauvieux pour finalement prendre une superbe 3<sup>ème</sup> place à 7 secondes de ce dernier.

Eddy entame donc la deuxième partie de sa saison sous les mêmes auspices qu'elle avait commencé (victoire aux foulées de Montsort et nombreux 10 km sous les 34'), de bonne augure pour la suite puisqu'il sera présent à Hesloup, au relais de Condé puis aux Galopades du patrimoine en septembre. Il reste plus qu'à lui souhaiter la même réussite pour ce qui sera de toute manière sa meilleure saison.

Franck JOUATEL en reprise, confirme son retour progressif vers son niveau d'il y a trois ans même si du travail l'attend encore, il prend une belle 8<sup>ème</sup> place laissant son camarade de club Bruno LE CADRE, en délicatesse avec ses tendons, prendre une honorable 11<sup>ème</sup> place. On entendra certainement parler de lui cet hiver si ses problèmes sont résolus.

Chez les vétérans 3 (60 ans et +) Henri BLAISE-MARTIN obtient une très belle 2<sup>ème</sup> place derrière l'intouchable Pierre Meunier.

Sur le 5 km, dont le départ avait lieu 1 heure plus tôt, Marie-France JOUATEL remporte sans soucis la course en Vétérans 3.



Photo: Ouest-France

**Eddy Cloutier**  
aux Foulées de Montsort en juin dernier



**Les Galopades**  
du patrimoine  
**ALENÇON**  
vendredi  
**18**  
septembre 2009  
**1<sup>re</sup> édition**

### Reprise des entraînements à la rentrée:

**mardi 8 septembre** pour les **benjamins et minimes** (séance de 18 H à 20 H)

**mercredi 9 septembre** pour l'école d'athlétisme et les **poussins** (séance de 14 H à 16 H).

# RÉSULTATS

## La Ronde des Alpes Mancelles / SAINT-LEONARD-DES-BOIS ( 72) / 4 juillet 2009 - 13 km -

414 classés

Classement:	89 <sup>e</sup>	<b>Bruno DELENTE</b>	38 <sup>e</sup> VH1	en 1 h 07 mn 04 s
	140 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	20 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 10 mn 55 s
	200 <sup>e</sup>	<b>Allain LEBOSSE</b>	36 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 14 mn 33 s
	292 <sup>e</sup>	<b>Marie-France JOUATEL</b>	🏆 1 <sup>ère</sup> VF3	en 1 h 22 mn 47 s
	324 <sup>e</sup>	<b>Anita TREGARO</b>	13 <sup>e</sup> VF1	en 1 h 24 mn 46 s



Photos: Béatrice Foubert

## Les 10 km de FALAISE (14) / 10 juillet 2009

401 classés

Classement:	59 <sup>e</sup>	<b>Thomas VAILLANT</b>	39 <sup>e</sup> SH	en 37 mn 25 s
	144 <sup>e</sup>	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	2 <sup>e</sup> VH3	en 41 mn 19 s



## Trail des Méandres de la Rouvre/ MESNIL-HUBERT / 18 juillet 2009

- 21 km -

210 classés

Classement:	126 <sup>e</sup>	<b>Philippe PECCATE</b>	24 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 59 mn 32 s
	210 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	44 <sup>e</sup> VH2	en 2 h 38 mn 00 s



www.normandiecouseapied.com

Photos: Dominique Seugé / www.normandiecouseapied.com

# RÉSULTATS

## Les Traversées de Tatihou / SAINT-VAAST-LA -HOUGUE ( 50 )/ 9 août 2009

- 7,4 km -

558 classés

Classement: 237<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 28<sup>e</sup> VH2 en 36 mn 09s

## Les 10 km de LOUZES (72 )/ 15 août 2009

- 10 km -

52 classés

Classement: 3<sup>e</sup> **Eddy CLOUTIER** 2<sup>e</sup> SH en 36 mn 55 s  
8<sup>e</sup> **Franck JOUATEL** 6<sup>e</sup> SH en 38 mn 45 s  
11<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 8<sup>e</sup> SH en 39 mn 43 s  
23<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 2<sup>e</sup> VH3 en 46 mn 21 s

- 5 km -

36 classés

Classement: 22<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL** 1<sup>ère</sup> VF3 en 25 mn 57 s

## Enduro Pédestre des Sables / AGON-COUTAINVILLE ( 50 )/ 22 août 2009

- 14 km -

922 classés

Classement: 506<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 68<sup>e</sup> VH2 en 1 h 12 mn 46s

## Les Foulées de la Grotte à Jules / VIGNATS ( 14 )/ 22 août 2009

- 10,3 km -

193 classés

Classement: 16<sup>e</sup> **Thomas VAILLANT** 11<sup>e</sup> SH en 39 mn 39s



**Thomas Vaillant**  
aux  
Foulées de Monsort  
le 26 juin 2009

Photo: Wilhelm Roussin  
[www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)

[www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)

Orne Hebdo - Jeudi 23 février 1984



## Championnat de France FFA

# Une place au soleil pour les filles du C.S.A.

Les filles du C.S.A. sont qualifiées pour le championnat de France du Touquet. Le saviez-vous ? Non ! C'est dommage car cela n'arrive pas tous les ans, la dernière fois c'était en 80 à Vichy et à deux mois à peine d'Alençon Médavy, on se doit de dire qu'il faudra compter avec elles et s'attendre à ce qu'elles fassent un malheur.

Elles s'appellent Chantal Letourneau, Nadine Neveu, Colette Tудоce, Marie-France Jouatet, Isabelle Guignard et Mireille Moreau. Elles ont choisi un sport merveilleux mais aussi une discipline terriblement exigeante : le cross. Un sport d'homme disent certains. Elles sont là pour prouver le contraire. Six mois de préparation pour à peine deux mois de compétition. Cela ne les empêche pas, pour certaines, d'avoir une vie de famille, des enfants, des maris, qui suivent tant bien que mal, mais qui suivent. Un petit regret quand même, c'est que l'on ne s'occupe pas assez de leur fanion. Il faut dire que le cross ne s'inscrit pas dans un créneau très commercial. On transpire encore pour des nêffes ! Mais qu'importe, l'essentiel reste qu'à force de trimer ensemble, elles se sont forgées une cohésion, un esprit d'équipe hors-pairs qui est sans aucun doute le pourquoi de leurs brillants résultats, de leur titre de championnes régionales par équipe, de leur seconde place aux interrégio-

naux derrière une formation de l'entente de Mauges qui terminera au Touquet sans aucun doute dans les 5 premières.

L'esprit d'équipe semble être également le maître mot de leur entraîneur, Claude Varnier. « **L'équipe féminine est très homogène, sur tous les plans. Elle l'est en tous cas plus que notre dernière équipe qualifiée au France, à Vichy en 80 et qui avait terminé à la 21<sup>e</sup> place. De plus je sais que les filles en veulent terriblement. C'est pourquoi je pense qu'elles peuvent terminer dans les quinze premières** ».

Dimanche au Touquet, les seniors féminines du C.S.A. donneront le maximum de leurs possibilités. N'en doutons pas ! Elles reviendront sans médaille mais avec beaucoup de souvenirs et pourquoi pas une place dans les quinze premières. Ça ferait tellement plaisir au chef Varnier...

P.B.



Les seniors féminines du C.S.A.

↑ Un petit coup de rétro!!!!

## MARTIN CREED

Une chose que l'on ne peut reprocher aux grands musées de notre époque, c'est l'immobilisme ou le conservatisme.

L'an dernier, **La Tate Britain** de Londres a présenté une œuvre d'art vivante! **Work No. 850** de Martin Creed : à intervalles réguliers, des coureurs ont parcouru en sprintant les 86 mètres d'une galerie au cœur du musée.

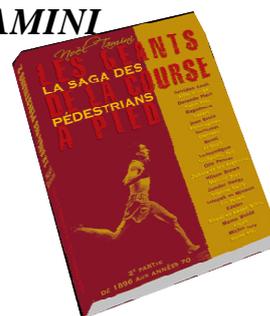
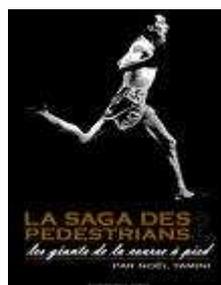
Le communiqué de Martin Creed mentionnait que la source d'inspiration de l'œuvre venait de l'amour pour la course à pied. Car l'artiste aime courir et un tas de gens courent dans la vie.

**Work No. 850** se veut *l'expression la plus pure de la vitalité humaine*, a souligné la Tate Britain, estimant que cette œuvre *présente la beauté du geste humain dans sa forme la plus pure, une ligne entre deux points répétitive et pourtant variable à l'infini*.



photo: Shaun Curry, d'AFP.

## NOËL TAMINI



Dix ans après le premier volet de la saga des pédestriens, des origines à 1896, Noël Tamini propose le tome II, consacré aux géants de la course à pied de 1896 à 1970. Une immersion totale, très érudite dans le monde de la course à pied! *La saga des pédestriens, tome II, Les géants de la course à pied*, Noël Tamini, 2009, éditions Accélérer 19€

<http://www.lasagadespedestrians.com>

## Chaussures High Tech : un mythe ?

### Importance de bien choisir sa chaussure

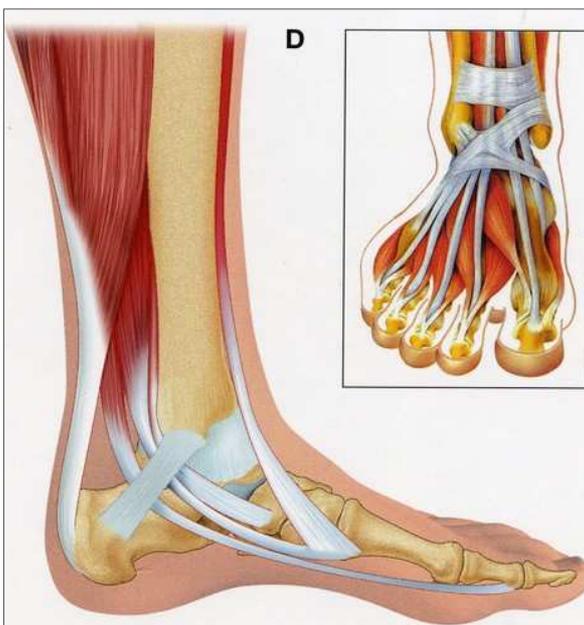
par le Docteur Gérald Grémion

#### Introduction

L'augmentation du temps de loisir et la trop grande sédentarité de la vie moderne ont contribué à la prise de conscience du besoin de mouvement. Avoir une activité physique régulière est aussi synonyme de bénéfice pour la santé mentale, physique, sociale et économique. Ces bénéfices sont bien documentés par de nombreuses recherches épidémiologiques. Pourtant il existe un revers de la médaille : ce sont les nombreux accidents liés à la pratique sportive qui entraînent un important coût médical. Dans certains cas, les conséquences peuvent entraîner un dommage permanent et réduire la qualité de vie.

Parmi ces altérations on peut citer l'arthrose qui est souvent conséquence d'une activité physique intempestive. Parmi les différentes causes mentionnées à l'origine des arthropathies dégénératives, il convient de citer l'augmentation trop rapide du kilométrage, l'excès d'entraînement intensif, le manque de souplesse articulaire voire un chaussage inadéquat. C'est pourquoi les différents fabricants de chaussures se sont intéressés au problème biomécanique et à la cinétique normale du pied pendant la course afin de pouvoir développer des types de chaussures susceptibles d'apporter un confort maximal et de la meilleure protection possible contre les blessures de surcharge.

Depuis une vingtaine d'années, acheter une chaussure de course à pied, c'est avant tout investir dans de l'air, du gel, du vide, de l'ultra léger, des micro bulles, des alvéoles, bref tous les artifices possibles et imaginables pour amortir le contact du pied sur le sol et donner l'impression de courir sur un nuage. La technologie déploie ainsi des trésors d'imagination pour épargner au coureur des chocs trop durs sur le bitume .



Aujourd'hui cela a l'air évident, pourtant ce n'est qu'au début des années 1980 que l'on a réellement pris conscience de ce risque, non seulement sur le développement des problèmes ostéo-articulaires mais également dans la genèse d'autres pathologies. En effet, à chaque foulée, le pied réceptionne une charge correspondant à 5 fois le poids du corps lors d'un footing à 10 km/heure. A la longue on finit par atteindre les capacités de résistance, surtout lorsque le jogging se fait sur une piste artificielle qui est construite de manière à restituer l'intégralité de l'énergie ce qui signifie une augmentation importante des sollicitations sur le pied par rapport à une course sur le gazon.

Pour pallier à cette hécatombe, beaucoup de chercheurs se sont penchés sur la chaussure idéale afin de déterminer dans quelle mesure celle-ci pouvait atténuer les chocs. C'est un défi à constituer bien entendu d'estimer les forces de l'impact qui peuvent sans

# ENQUÊTE

danger s'exercer sur le pied et à trouver des matériaux suffisamment absorbants et légers à incorporer dans des semelles pour atteindre des conditions optimales de confort et de sécurité . Cependant, il existe de nombreuses inconnues, notamment sur le comportement du pied dans la chaussure et la répartition des chocs à l'intérieur même de l'articulation. Pourtant tous se sont mis d'accord sur un point : Les chaussures doivent impérativement absorber les chocs pour réduire les risques de blessures. De ce fait toutes les nouvelles chaussures ont des propriétés phénoménales d'amortissement et cela a été révélé à grands bruits par la publicité

## **Pas de réduction du nombre de blessures malgré la nouvelle technologie**

Tout allait semble-t-il pour le mieux dans le meilleur des mondes jusqu'au jour où les statistiques ont démontré que malgré des progrès technologiques incontestables, le nombre de blessures non seulement n'a pas diminué mais a même augmenté. Le nombre de fractures de fatigue, périostites, tendinites est resté stable. De plus sont apparues des blessures nouvelles intéressant essentiellement la hanche.

Des scientifiques ont donc repris le problème à zéro et ont essayé de décortiquer les résultats des différents laboratoires. Premier point de discorde, la méthodologie employée pour étudier le coefficient d'absorption des

matériaux. On a utilisé toute une série de dispositifs où l'on laisse rebondir un poids lâché d'une certaine hauteur. Ce poids, qui permet effectivement d'étudier la qualité d'absorption des chocs des différents matériaux utilisés ne remplace pas un pied équipé de muscles, de tendons et de mécano-récepteurs. En effet, les derniers travaux effectués récemment en Allemagne ont permis de démontrer que plus une chaussure était équipée d'éléments amortissants, moins il y avait de réponse des mécano-récepteurs à l'impact du choc, une sorte de paralysie musculaire s'installe . Le muscle ne répond plus à l'impact du choc, le pied s'endort, il s'ensuit une rotation interne du genou qui entraîne dans son sillage la hanche. Cette dernière se défend par une contracture de la musculature des rotateurs, cause d'une douleur chronique de la hanche lors de la pratique de la course à pied. Dans ce même laboratoire, on a comparé deux groupes de cou-

reurs à pied. L'un courant avec des chaussures amortissantes, l'autre avec des chaussures simulant la course nu-pied. Après 12 semaines d'entraînement, la musculature du mollet dans le groupe dans amorti avait augmenté de près d'un tiers.

Cette étude porte crédit à l'étude épidémiologique réalisée lors du grand prix de Berne, datant de 1989. Il y a été analysé les habitudes d'une population de 5'000 coureurs. On a découvert avec étonnement qu'il y avait une relation inverse entre la fréquence des blessures et le prix payé pour des chaussures et cela malgré la pondération apportée en fonction du sexe et de la pratique. Les coureurs qui payaient la chaussure moins de 60 sfr se blessaient deux fois moins que ceux qui dépensaient plus de 250 sfr. Les chaussures les plus sophistiquées et les plus chères se sont retrouvées les plus dangereuses en terme de survenue de blessures .

Dans le même contexte, Steven Robins, chercheur et biomécanicien de Montréal, avait déjà démontré dans des études précédentes que l'incidence des entorses de chevilles était beaucoup moins grande lorsque l'on était pieds nus par rapport à un chaussage. Biomécaniquement parlant, ceci est expliqué par le fait que la marche à pieds nus stimule les mécano-récepteurs de la voûte plantaire qui ont un effet protecteur sur la proprioception

# ENQUÊTE

des différentes articulations, en particulier celles du pied.

## L'excès d'amorti est vraisemblablement source de blessures

En quoi les chaussures amortissantes peuvent-elles être source de blessures ?

Courir pieds nus est vraisemblablement la meilleure protection. En effet, les douleurs engendrées par les impacts entraînent une stimulation des mécano-récepteurs, une contraction musculaire synchrone de protection, ce qui améliore la capacité d'auto-protection par ses propres muscles et tendons. Le port des chaussures confortables diminue l'appréciation qu'a le coureur de la position de son pied dans l'espace, ce qui représente un sérieux risque accru de survenue d'entorse. En outre, cette contraction musculaire va permettre un effet de rebondissement, ce qui va améliorer en terme de biomécanique l'efficacité et le coût énergétique de la course. Le coureur qui porte des chaussures trop confortables perd cette contraction musculaire de protection, il adoptera un style de course lourde, significative d'un corps qui s'effondre sur lui-même.

Courir pieds nus est un excellent exercice pour améliorer la force, l'économie de course et les qualités proprioceptives. Les physiothérapeutes le connaissent depuis longtemps puisque les rééducations après entorses de chevilles se font essentiellement pieds nus, surtout quand il s'agit de travailler la proprioception. Dans le développement des chaussures, l'erreur des biomécaniciens aura été d'avoir sous-estimé l'importance du comportement humain et des activités musculo-tendino-ligamentaires car comme l'ont démontré les recherches à orientation plus médicale, l'homme adapte sa stratégie d'atterrissage en fonction de la dureté du sol.



*Dr Gérald Gremion,  
Hôpital orthopédique de Lausanne  
Avec l'aimable autorisation de l'auteur*

↑ *Zola Budd-Pieterse, née le 26 mai 1966 à Bloemfontein, est une ancienne athlète sud-africaine, spécialiste des courses de fond. Sa renommée a été accentuée par le fait qu'elle courait toujours pieds nus.*

La fivefingers de Vibram est peut-être une alternative?

**INNOVATION « Utime »** : une semelle mise au point par VIBRAM® reproduit parfaitement la plante du pied avec ses 5 doigts séparés et un revêtement supérieur en tissu élastique qui épouse bien la forme du pied.

- une idée révolutionnaire pour ceux qui aiment vivre au contact de la nature...- un retour aux origines : le pied est « libre » mais protégé. La construction particulière de cette chaussure avec les doigts séparés fait que le pied a une perception beaucoup plus grande du terrain et améliore son équilibre.- une sensation « unique » de liberté et de confort... comme un « gant » ou une seconde peau... **Utilisation** : pas de contraintes... : outdoor, sports aquatiques, escalade, marche, fitness, voyage...

Grâce à une construction de qualité, FiveFingers est adapté à l'eau et aux surfaces glissantes, ses matériaux sont résistants à l'abrasion et sa semelle VIBRAM® assure une bonne adhérence et protection tout en ayant vraiment la sensation d'être pieds nus.

# COMPTE-RENDU

## Compte-rendu de la réunion de bureau du 24 août 2009

Présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Serge Leduque, Philippe Peccate

excusés: Olivier Morice-Morand, Barthélemy Foubert

- ⇒ Un courrier a été adressé à l'USDA pour bénéficier des éducateurs de la Brigade administrative pour les clubs adhérents..
- ⇒ La subvention de fonctionnement n'a toujours pas été versée par la ville d'Alençon.
- ⇒ Le CNDS a versé la subvention de 1 500 € pour la saison à venir; à savoir 900 € pour le matériel et 600 € pour les actions de développement du club.
- ⇒ La journée festive autour du sport de l'USDA prévue le samedi 29 août a été annulée faute de participants!
- ⇒ La Ligue de Basse-Normandie organise une réunion le mercredi 16 septembre à 19h30 à Caen dont le thème sera *comment redynamiser le cross en Basse-Normandie*.
- ⇒ L'USDA met en place une commission de bénévoles à destination des clubs afin de leur apporter une aide en matière de comptabilité et en ressources administratives.
- ⇒ La commande de matériel subventionné par le Comité de l'Orne a été réceptionnée:
  - barre de saut en hauteur
  - témoins de relais
  - starting-block tripodes
  - javelots mousse

Il manque deux poteaux pour le saut en hauteur.

- ⇒ L'Assemblée Générale du club aura lieu le 20 ou 27 novembre, vraisemblablement à la salle Artois.
- ⇒ Le club va faire distribuer des plaquettes dans les écoles de la CUA. Trois séances d'entraînement seront offertes.

☞ *prochaine réunion le lundi 28 septembre.*



**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