



Photo: organisation

EMMANUEL PLANCHAIS ~TRAIL D'ECOUCHE

Ça va mieux en le disant !

Samedi dernier, je participais à un trail du côté de Cherbourg, le trail du Tue-Vaques organisé par l'AS Tourlaville Athlétisme.

C'est une jolie balade du côté du val de Saire, avec la rade Cherbourg comme toile de fond.

Cependant, les organisateurs ont cette particularité de ne prendre les temps que des 10/15 premiers concurrents. Ensuite, ils rangent le chrono!!

C'est une attitude particulièrement désinvolte vis à vis des coureurs dont le temps n'est pas relevé. A ma connaissance, ce sont les seuls à pratiquer ce genre de chose.

Pour moi, soit on prend les temps de tout le monde, soit on ne chronomètre personne!

C'est un grand manque de respect pour le coureur!

PP

Le club propose des maillots, des brassières et des sweats aux couleurs du club avec une participation financière

☞ Voir en dernière page

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS

Didier CRISON VH2
Thierry DROUILLET SH
Cassandra DUPRE EAF
Agnès JOUNY MF
Thibault POUILLARD BG
Oriane THUARD BF



Photo: Josette Jacquet

Relais de Condé-sur-Sarthe

Valérie Bellanger / Maryline Beneston / Marie-France Jouatel

RÉSULTATS

Foulées du Festayes / BAYONNE / 1^{er} août 2007 - 12,9 km -

2 385 classés

Classement: 116^e Emmanuel PLANCHAIS 77^e SH en 50 mn 31 s

Foulées du Terroir / LIVAROT ~VIMOUTIERS / 2 septembre 2007 - 13,8 km -

290 classés

Classement: 36^e Jacques BOUDET 9^e VH2 en 53 mn 52 s

10 km d'HESLOUP / 2 septembre 2007

104 classés

Classement:	2 ^e	Gil VERDU	1 ^{er} VH1	en 34 mn 46 s
	4 ^e	Mickaël POTTIER		en 34 mn 56 s
	5 ^e	Eddy CLOUTIER		en 35 mn 00 s
	8 ^e	Thomas GUESDON		en 37 mn 40 s
	14 ^e	Bruno DUPRE		en 39 mn 02 s
	24 ^e	Emmanuel PLANCHAIS		en 41 mn 04 s
	26 ^e	Cyril CHEREL		en 41 mn 14 s
	27 ^e	Marc LEFAUX		en 41 mn 19 s
	77 ^e	Didier GUESDON		en 49 mn 38 s
	91 ^e	Françoise ACCIARI		en 53 mn 56 s

Le relais de CONDE-SUR-SARTHE / 9 septembre 2007

94 équipes classées

Classement:	4 ^e	M. POTTIER - E. CLOUTIER - B. LECADRE	4 ^e SH	en 55 mn 55 s
	27 ^e	C. CHEREL, V. BELLANGER, B. DUPRE	2 ^e mixte	en 1 h 11 mn 53 s
	31 ^e	P. PECCATE, T. JACQUET, A. LEBOSSÉ	3 ^e VH2	en 1 h 13 mn 40 s
	40 ^e	H. BLAISE-MARTIN, C. CROISE, C. PETRON	1 ^{er} VH3	en 1 h 17 mn 04 s
	58 ^e	J. DUPONT, M.-L. BENESTON, M.-F. JOUATEL	1 ^{ère} VF2	en 1 h 21 mn 40 s



Photo: organisation relais Condé s/S



Photo: Josette Jacquet

RÉSULTATS

Trail d'ECOUCHE / 16 septembre 2007 - 14 km -

72 classés
Classement: 10^e Emmanuel PLANCHAIS 4^e SH en 1 h 03 mn 14 s

- 28 km -

131 classés
Classement: 35^e Jacques BOUDET 9^e VH2 en 2 h 25 mn 52 s
42^e Philippe PECCATE 10^e VH2 en 2 h 28 mn 41 s
87^e Thierry JACQUET 25^e VH2 en 2 h 46 mn 56 s

Trail du Tue-Vaques / FERMANVILLE / 22 septembre 2007 - 28 km -

81 classés
Classement: 41^e Philippe PECCATE 6^e VH2 en 2 h 17 mn 02 s

Les Foulées du Port / CAEN / 22 septembre 2007 - 10 km -

914 classés
Classement: 119^e Jean-Pierre CHAPPELLIERE 70^e SH en 37 mn 40 s
159^e Bruno DUPRE 37^e VH1 en 38 mn 41 s

Les Foulées d'Andaines / BAGNOLES-DE-L'ORNE / 22 septembre 2007 - 10,1 km -

372 classés
Classement: 4^e Gil VERDU 4^e VH1 en 34 mn 56 s
127^e François CAILLY 24^e VH2 en 44 mn 14 s

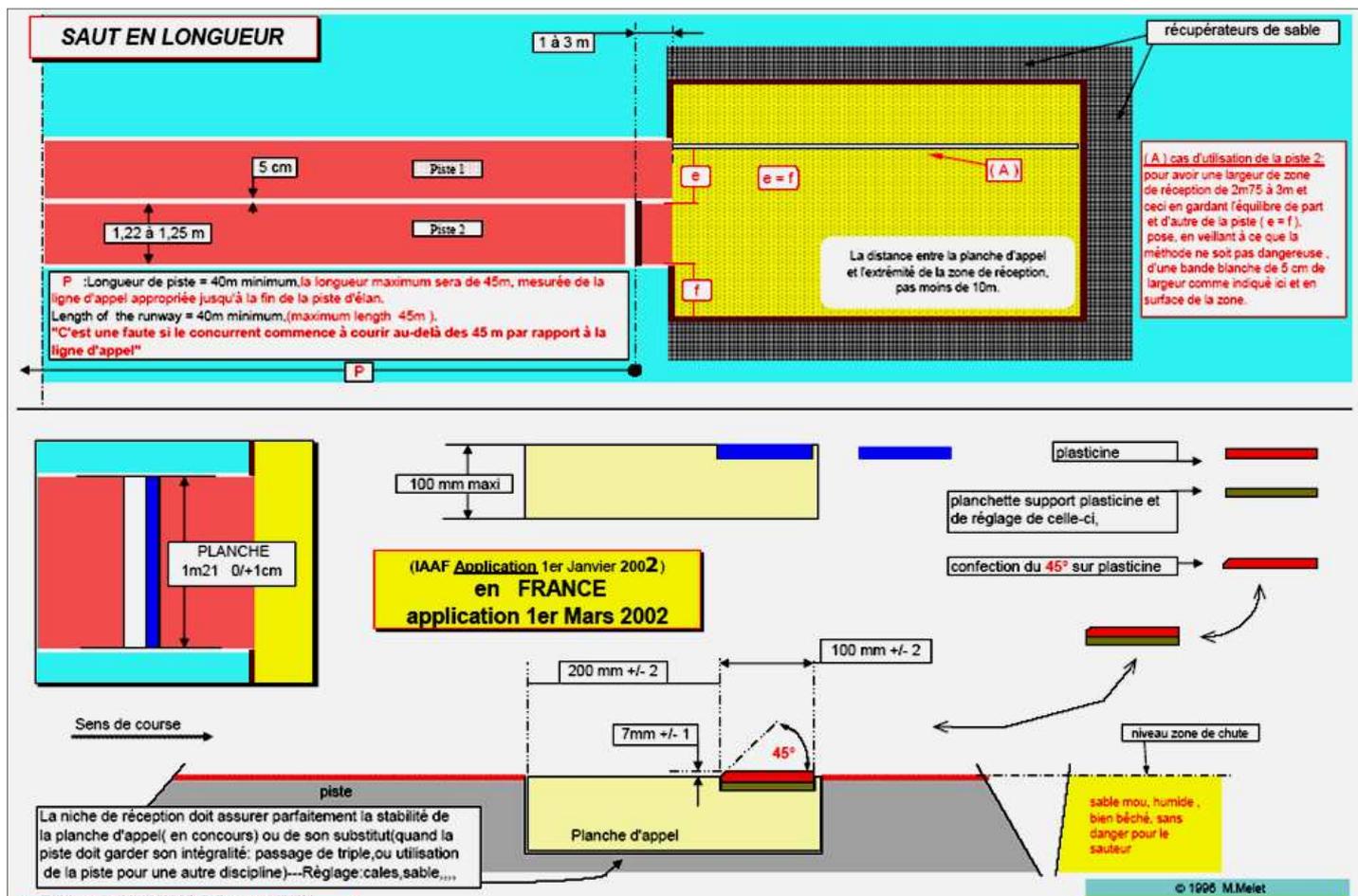


TRAIL
D'
ECOUCHE
~
Jacques
BOUDET

Photo: organisation

FICHE TECHNIQUE JURY

Fiche n° 2 : LONGUEUR ~ TRIPLE-SAUT



Empreintes

LONGUEUR

Le Chef de concours:

- vérifie les installations, zones de chute, sable, humidité, planche d'appel, plastiline, anémomètre, manche à air ou similaire

☞ Dans les sauts, il faudra fournir la vitesse du vent. L'anémomètre sera placé à 20 m de la planche d'appel, à une hauteur de 1,22m. La vitesse du vent sera mesurée pendant une période de 5 secondes à partir du moment où le sauteur dépasse une marque placée sur la piste d'élan, à 40m de la planche d'appel.

Fautes:

- Si le sauteur touche le sol ou la plastiline entre la ligne d'appel et la fosse de réception.
- S'il prend appel en dehors des extrémités latérales de la planche d'appel (lignes de couloir non comprises).
- Si le sauteur marche en arrière de sa marque après avoir sauté.
- Si le premier contact à l'extérieur, en dehors de la zone de réception, est en arrière de

sa marque de réception. Il doit donc sortir du bac au-devant de sa marque.

- S'il franchit la ligne d'appel en dehors du couloir, sans effectuer de saut.
- Si, en tombant, il touche le sol en dehors de la zone de réception, plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable.
- S'il tarde à effectuer son saut.

Pour le triple-saut, même règlement: Le triple-saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut, exécutés dans cet ordre (droite-droite, gauche, saut ou gauche-gauche, droite, saut).

Ce ne sera pas considéré comme faute, si l'athlète, durant son saut, touche le sol avec sa jambe » morte », à condition qu'il n'ait pas pris un semblant d'appui.

INFOS

Calendrier sarthois:

- *Les foulées fresnoises* à **Fresnay-sur-Sarthe**; 9 km, départ à 14h30 / dimanche 14 octobre
- *Les Foulées quintoises* à **La Quinte**: 5 km et 10 km, départ à 16h (pour le 10km) / samedi 20 octobre
- *Les foulées sportives des sapeurs pompiers* au **Mans**; 14 km à 15h30 le samedi 27 octobre
- *Trail de fou* à **Changé**; 8, et 16 km, départ à 9h et 32 km, départ à 12h45, le dimanche 28 octobre. **C'est un nouveau trail!!**

Tests de Ruffier et Ruffier-Dickson

Mesure du pouls au repos: Fc0

Mesure du pouls après 30 flexions : Fc1

Mesure du pouls après une minute de repos: Fc2

Les formules :

$(Fc0 + Fc1 + Fc2 - 200) / 10 = \text{indice Ruffier}$

$[(Fc1 - 70) + 2 \times (\text{différence } Fc2 - Fc0)] / 10 = \text{indice Ruffier-Dickson}$

L'interprétation:

➤Indice de Ruffier :

Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort

0 < indice < 5 = bonne adaptation à l'effort

5 < indice < 10 = adaptation à l'effort moyenne

10 < indice < 15 = adaptation à l'effort insuffisante

15 < indice = mauvaise adaptation à l'effort – bilan complémentaire nécessaire

➤Indice de Ruffier Dickson :

Indice < 0 = excellent

0 à 2 = très bon

2 à 4 = bon

4 à 6 = moyen

6 à 8 = faible

8 à 10 = très faible

10 < indice = mauvaise adaptation

Traitement par le froid après l'effort

1/Le froid est un puissant analgésique : il gomme la douleur.

2/Comme il a un effet vasoconstricteur sur les capillaires et les artérioles, c'est à dire qu'il resserre les vaisseaux, il diminue le flux sanguin causé par la vasodilatation induite par l'inflammation musculaire, elle-même conséquence (entre autre) de la température élevée au niveau des muscles en cours et post effort. C'est un moyen de lutte efficace contre les oedèmes, en raison du ralentissement de la pression hydrostatique exercée sur les parois des vaisseaux.

C'est un anti-inflammatoire efficace et le principe de la cryothérapie.

3/ il a aussi un rôle sur la conductibilité nerveuse (contraction musculaire) et sur les nocirécepteurs qui sont des récepteurs sensibles à la douleur (= transmise au cerveau via le système vaguesympathique).

En cas de lésion et même en course, on peut appliquer le cryogel dermasport (voir pharmacie)

Bref, c'est un très bon moyen pour récupérer

INFOS

Tatouage temps

Les marathoniens ont besoin de références pendant leurs courses. Ils aiment savoir s'ils sont en retard ou non sur les objectifs qu'ils se sont fixés. Les feuilles de papier ou un bracelet en plastique peuvent gêner le sportif, irriter sa peau, voire tomber pendant la course.

Une société américaine, Pace Tat, a eu l'idée de proposer aux marathoniens un tatouage sur lesquels ces références sont indiquées. Et sur ces inscriptions temporaires, elle propose aux annonceurs de glisser une publicité. Pace Tat annonce déjà avoir diffusé plus de 30.000 tatouages publicitaires et cherche en ce moment à développer son idée. Une nouvelle opportunité pour le sponsoring sportif, quitte à devenir un peu collant...



Les chaussures Spira Volare III et Del soL

Depuis trente ans toutes les marques utilisent l'EVA comme l'élément de base de l'amorti dans les chaussures de course à pied. Enfin Spira innove en matière d'amorti.

La technologie Wavespring de Spira est un ressort hyper-léger en acier intégré dans la semelle intermédiaire. Ce ressort absorbe le choc des foulées du coureur, et restitue immédiatement son énergie. Ce qui amène un confort au coureur, et aussi une protection de ses articulations.

En plus, le ressort est pratiquement inusable par ses propriétés mécaniques, donc ces avantages en amorti accompagneront le coureur pendant toute la vie de ses chaussures... "

☞ Voici les impressions de coureurs sur ce nouveau modèle révolutionnaire: des ressorts sont intégrés dans la semelle (deux à l'avant, un sous le talon) pour viser une optimisation de la répartition de l'onde de choc

Première impression en enfilant la chaussure (que je n'avais pas essayé avant) c'est que le chaussant est toujours aussi confortable. J'avais déjà eu cette impression avec le modèle précédent (Millau couru avec des chaussures qui étaient neuves et sans ampoules...) et là c'est exactement pareil, sauf qu'il n'y a plus les coutures qui m'avaient fait un peu peur sur l'ancien modèle.

A noter toutefois, les modèles Spira chaussent grand... donc évitez de prendre 2 tailles au dessus sinon vous risquez de nager un peu

Ensuite c'est parti pour la séance: 17mn de footing, puis 3x2000m à 12km/h puis footing

Pendant toute la séance j'ai retrouvé exactement les mêmes sensations qu'avec les Volare II... (ce sont des modèles avec amortisseurs au talon ET à l'avant du pied) Elles répondent un peu mieux que les DEL SOL (le premier modèle que j'avais testé qui n'avait un amortisseur que sous le talon) et vu mon allure, la séance s'est très bien passée.

A la fin aucun frottement ni aucune gêne !

La chaussure est ultra légère (212gr en 42), et contient deux ressorts sous les métatarses pour un retour dynamique d'énergie. Elle est disponible pour hommes ou femmes à partir de la pointure 39.



INFOS

Impression avec le modèle féminin: Le modèle féminin "Del Sol" possède un ressort dans la semelle au niveau du talon. Voici mes toutes premières impressions :

Les chaussures aux pieds

1 - Elles chaussent grand par rapport aux autres chaussures de CAP. Il me faut habituellement un 39 2/3 et là, je nage dans le 39.5.

2 - Elles semblent larges : je dois bien serrer les lacets pour avoir les pieds tenus, c'est peut-être lié à la pointure trop grande

3 - Le chausson est confortable, la languette se met bien en place.

Premiers pas

1 - En marchant, je sens vraiment l'effet du ressort. C'est très surprenant, assez amusant et plutôt agréable.

2 - Toujours en marchant, il me semble sentir un peu le ressort sous le talon droit : est-ce juste dans ma tête ?

3 - En trotinant, c'est agréable. Une impression d'amorti important mais pas un écrasement. L'impulsion semble bien restituée

En conditions réelles

Lors d'une sortie avec le groupe "Run 4 Fun" de coureuses que j'entraîne au boulot. C'est une reprise avec un groupe de débutantes, un simple footing sur 8km.

1 - En courant, je perds la (fausse ?) impression de sentir le ressort sous le talon droit.

2 - Les premières centaines de mètres sont très drôles, j'ai l'impression de bondir.

3 - Très vite, j'oublie que je les ai aux pieds.

4 - Dans les descentes, j'ai vraiment l'impression de sentir l'effet du ressort qui procure un excellent amorti.

5 - Mes sensations de course sont peu modifiées, même si on se sent toujours un peu "bizarre" avec des chaussures neuves aux pieds.

6 - Elles semblent stables, mais il me faudra d'autres essais pour confirmer.

Un premier bilan

Globalement, ce premier essai est très positif. La chaussure est confortable et offre un bon amorti (logique pour une chaussure neuve). Il me reste à évaluer l'aspect stabilité sur un terrain plus accidenté et à des allures plus rapides. Voir également comment la chaussure se comporte sur la durée, sous la pluie, en sortie plus

Six modèles sont aujourd'hui distribués en France, un mixte (compétition), trois pour hommes et deux pour femmes..

Nouveau Stinger : Chaussure de compétition, 212gr (Jaune/Noir), 99€. Deux ressorts uniquement à l'avant du pied pour un retour dynamique d'énergie.

Genesis II : Chaussure de contrôle anti-pronation, 395gr (Blanc/Bronze), 125€. Un ressort sous le talon, 2 ressorts sous l'avant-pied pour amorti supérieur, EVA bi-densité anti-pronation, maintiens latéraux, encoche de flexion à l'avant-pied

Volare III homme : Chaussure universelle, 360gr (Blanc/Argent), 120€. Un ressort sous le talon, 2 ressorts sous l'avant-pied pour amorti supérieur, maintiens latéraux en PU, EVA mono-densité, encoche de flexion à l'avant-pied

Volare III femme : 280gr (Blanc/Bleu acier), 120 €

Del Sol homme : Chaussure universelle, 330gr (Blanc/Bleu/Jaune), 100€. Un ressort sous le talon, EVA bi-densité, maintiens latéraux, tige en mesh réfléchissante VOIR

Del Sol femme : 260gr (Blanc/Fuschia), 100 €



longue... Dernier détail, les chaussures m'ont semblé larges en les enfilant, il faudra vérifier que mon pied ne se balade pas trop à l'intérieur en particulier en descente.

Je "craignais" initialement que la présence du ressort ne change ma foulée. Il est sans doute trop tôt pour le dire vraiment, mais il semble que cela ai une petite influence. Disons que j'ai noté une différence entre les premières foulées lors de ma séance hier midi avec les Spira et ce matin avec mes Supernova. Cette différence est peut-être liée à d'autres facteurs (la fatigue de la semaine, simple manque de réveil musculaire à 5h du matin...)...

COMPTE-RENDU

Réunion de Bureau du 27 août 2007

Présents: Maurice Jouatel, Patrick Dugué, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Olivier Morice-Morand.

- Lecture des différents courriers par le Président.
- Subvention cross d' Alençon , le Conseil Général étudie notre dossier.
- Subvention C.N.D.S. 600€ + 750€
- Courrier à l'USDA par lequel nous sollicitons un éducateur pour le mercredi après-midi (école d'athlétisme)
- Réunion du groupement des disciplines sportives de la communauté urbaine le 6 septembre 2007 à Condé S/Sarthe.
- Le Conseil Régional de Basse de Normandie demande des renseignements sur l'organisation de notre cross.
- A voir sur l'affiche de notre cross la présence des logos de nos partenaires.
- Adresses internet: mise à jour du fichier.
- Règlement intérieur distribué aux licenciés et en ligne sur le site internet à prévoir
- Nous avons reçu le solde de la subvention de fonctionnement 2500€ le 17 juillet
- A ce jour pas de date pour le triathlon de Mortagne.
- Mise en ligne sur le site internet du journal Dépêch'A3.
- Vendredi 28 septembre 2007, organisation d'un repas avec les athlètes et les parents des enfants. La formule retenue: chaque famille amène un plat comme en juin. Salle à définir.

Réunion de Bureau du 24 septembre 2007

Présents: Maurice Jouatel, Patrick Dugué, Philippe Peccate, Olivier Morice-Morand.

- Lecture des différents courriers par le Président.
- François Bellanger, photographe sportif, sera présent à notre 12^{ème} cross le 16 décembre 2007.
- Formation jury à voir avec les intéressés à la réunion repas du 28 septembre 2007.
- Le point sur les licences au 24 septembre 2007:
 - 37 licenciés confirmés
 - 3 en attentes
 - 15 en période d'essai
- Stage au Cresps de Houlgate le 2, 3, et 4 novembre 2007, les athlètes envisagés: Julie Foulon sprint, Virginie Fouilleul sprint, William Betis atelier sprint ou longueur, et David Fonteneau atelier hauteur.
- USDA, nous avons reçu la convention de mise à disposition des éducateurs. Nous avons sollicité un éducateur supplémentaire à l'USDA pour les séances du jeudi de 18 à 20 h.
- Subvention du centre national pour le développement du sport (CNDS), versements: 1350€
- Nous avons une réponse favorable à notre demande de subvention pour notre cross auprès du Conseil Régional..
- **Brassières et sweats pour les athlètes:**
 - ☛ **Pour les brassières: la participation sera de 15 €, avec les tailles suivantes T1, T2 et T3**
 - ☛ **Pour les sweats :la participation sera de 10 € avec la taille 9-11ans et la taille 12-13 ans; la participation sera de 20€ de la taille S à XL**
- Achats de matériels à prévoir: perche, tapis de sol, plasticine, medicine-ball, cerceaux plats, lattes souples, lattes bois pour petites haies.
- Réunion du groupement des disciplines sportives de la communauté urbaine du 6 septembre 2007. Nouveau tarifs: 8€ + 0,45€ par licencié suivant les effectifs de l'année précédente. En début 2008, sera organisée une réunion afin de remplir le dossier CNDS selon les souhaits du Conseil d'Administration. Nous éviterons la désillusion de cette année, moins 1240€ sur la subvention.
- A ce jour, 26 personnes sont inscrites au repas du 28 septembre 2007. Ouverture des portes à partir de 19 heures, salle du Quartz à Condé sur Sarthe. Prise en charge par le club A3 des assiettes, pains, gobelets, couverts, **boissons pour le repas.**
- Réunion départementale des courses hors stade le jeudi 4 octobre 2007, à 20 Heures dans la salle du Quartz à Condé sur Sarthe.
- Réunion du Téléthon, le mardi 2 octobre 2007 à 20h30
- Assemblée Générale du comité de l'Orne à Flers, le 5 octobre 2007 à 20h30 au stade du Hazé, les jeunes seront récompensés par le comité de l'Orne. Prévoir des voitures pour le transport des enfants.

Prochaine réunion prévue le lundi 29 octobre 2007.

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

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

