

RELANCE



n°9

Novembre 2010

Enfin le retour du magazine RELANCE qui vous informe sur la vie du club et sur l'athlétisme en général.

En ce mois de novembre nous ferons un zoom sur la petite dernière chez les entraîneurs, nous aborderons un phénomène qui touche de nombreux sports y compris l'athlétisme, et pour finir nous ferons un détour par les courses hors stades et un petit tour de piste.

Un club en action

Pour la 5^{ème} année consécutive le club a organisé son cross interne. Cette manifestation avait pour double objectif de réaliser un entraînement collectif et de créer un événement convivial afin de renforcer la cohésion au sein du club. Ce rendez-vous a permis de se retrouver pour débiter la saison de cross tous ensemble. En effet, l'esprit de groupe est important bien que la pratique de notre sport soit le plus souvent individuelle..

Ce dimanche 7 novembre s'est déroulé l'édition 2010 dans des conditions météorologiques assez mauvaises (pluies intermittentes).

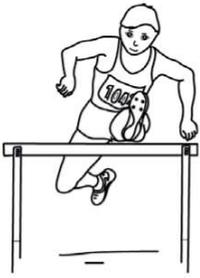
Environ 80 petits et grands s'étaient donné rendez-vous à Taillé pour courir en famille ou entre amis licenciés ou non.

Le bois de Taillé propose des parcours idéaux pour la préparation des cross et ce cross permet



d'ajouter au calendrier un entraînement matinal dominical dans la bonne humeur. La matinée s'est terminée par le traditionnel casse-croûte offert par le club.

ZOOM SUR :



Alexia Cornu nouvel entraîneur de l'A.S.Fondettes athlétisme.

- A quel âge as-tu débuté l'athlétisme et où ?

J'ai commencé à pratiquer l'athlétisme il y a 14 ans en super-poussine, à l'âge de 7 ans au club de Saint-Maure de Touraine.

- Quand es-tu arrivée à Fondettes ?

Je suis arrivée à l'A.S. Fondettes en poussine, puis je l'ai quitté pour le club de Saint-Cyr en minime première année. Ensuite, en seconde j'ai effectué une pause d'un an pour revenir par la suite à l'A.S Fondettes. Mais en raison de mes études il a fallu que je parte à Poitiers pour trois ans. Et je suis revenue signer une licence cette année à Saint-Cyr où se trouve mon entraîneur.

- Quelles sont tes spécialités ?

J'affectionne tout particulièrement la hauteur (1m60 passés en 2010), et les haies (17'76 sur 100m haies). Mais je pratique aussi l'heptathlon : hauteur, longueur, javelot, poids, 800m, 100m haies, 100m (3002 points établit en 2008).

- Quels sont tes objectifs en temps qu'entraîneur à Fondettes ?

Tout d'abord j'entraîne de benjamins à espoirs, le lundi à 20h et le jeudi. Mon but est de faire une planification spécialisée, c'est à dire que chaque athlète y trouve son compte, que chacun soit sur sa ou ses spécialités.

Je tiens à préciser que l'entraînement du lundi est consacré à différentes « spé » qui varient tout au long de l'année. Cet entraînement sert à découvrir ou à pratiquer ses « spé ».



- Tu nous as parlé tout à l'heure de tes études à Poitiers, peux-tu nous en dire un peu plus ?



Je suis allée étudier pendant trois ans à Poitiers pour passer une licence staps (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) avec mention entraînement sportif, que j'ai obtenue.

- Que fais tu dans la vie en dehors d'entraîner à Fondettes ?

Je suis aussi entraîneur au club de Saint-Cyr. Mais je suis en outre coach sportive à domicile*.

*<http://accs.fr.nf>

Vers un sport sain...

Le dopage touche de plus en plus de sport sans oublier l'athlétisme. Les substances utilisées sont de plus en plus performantes, ce qui faussent les résultats par la tricherie.



Depuis quelques années, on souligne une évolution encourageante dans le monde de l'athlétisme : après des années 80 où s'imposaient des athlètes aux muscles surdimensionnés sur lesquels tous les soupçons pouvaient être portés, on revient à des gabarits plus raisonnables. On se dit que l'important en athlétisme est la confrontation entre les athlètes et qu'il vaut mieux avoir un sport propre dans lequel la victoire n'est pas réservée aux hommes et femmes surdimensionnés.

Ces substances interdites prises par certains athlètes ne sont pas sans risques. Certaines entraînent des cancers, du diabète, une insuffisance ou trouble cardiaque, des déchirures musculaires, même l'infertilité et la liste est encore longue.

Des contrôles sont bien entendu effectués durant les compétitions, avec pour les contrôles positifs des sanctions plus ou moins lourdes : suspension, amende (depuis novembre 2007), et même emprisonnement pour parjure (ex : Marion Jones, affaire Balco).

Malheureusement, le dopage ne touche pas que le sport professionnel. C'est pour cela que dans chaque club sont formés des délégués fédéraux anti-dopage, ceux de l'A.S.F Athlétisme sont : Nathalie et Bruno VICEDO, Morgan DOUAISI, Olivier BOUVET, Jeannine MARIN.

Quelques mots d'Olivier sur son rôle de délégué :

« Nous avons eu une présentation et information pendant quelques heures :

Un contrôle anti-dopage est décidé par le ministère de la santé , jeunesse et sports. Cela se fait en toute discrétion. Un médecin mandaté peut se présenter sans prévenir , par exemple pour les foulées, pour un éventuel contrôle sur un ou plusieurs coureurs. Dans ce cas une équipe doit être préparée (délégué homme pour un homme, délégué femme pour une femme.

Le rôle du délégué est de s'assurer de la bonne réalisation du contrôle.

A l'arrivée, il doit prévenir le coureur désigné . L'heure exacte est notée, et l'athlète a une heure pour se présenter en salle anti-dopage. Le délégué ne doit pas quitter le coureur, et l'accompagner partout, y compris lorsqu'il devra aller aux toilettes pour fournir l'urine de contrôle. Si l'athlète ne se présente pas, il encoure une sanction valant suspicion de dopage.

Un PV de contrôle anti-dopage peut-être invalidé si la procédure n'est pas correctement suivie.

Nous n'avons pas officié à ce jour. Si nous devons le faire, une révision de la marche à suivre serait nécessaire... ». Attention, les catégories cadet à vétérans, voire minime, peuvent être concernées.

Si des athlètes professionnels, qui font rêver les jeunes, touchent à ces substances, quel exemple donnent-ils ?

Oui le sport est une compétition mais le seul moyen de la gagner est l'entraînement, seule façon de retrouver un sport sain !!

Un détour par la route

Quelques courses hors stade se sont déroulées depuis le début de saison dans le département, comme celle de Saint-Cyr ou encore la Ville aux Dames toutes deux qualificatives pour le championnat de France.

Saint-Cyr a organisé son premier semi-marathon en plus de son 10km habituel. Cette course n'a pas été jugée facile par les athlètes à l'arrivée, trouvant le parcours vallonné, difficulté encore accentuée par la chaleur. Mais à noter que **Fondettes a remporté le challenge du nombre.**



En revanche à la Ville aux Dames, les conditions étaient idéales pour réaliser un bon chrono : parcours plat, temps frais et ensoleillé. En outre les participants couraient pour la bonne cause, cette année pour l'association « sapeurs-lipopette » qui œuvre à l'hôpital de Clocheville. Bonne participation des fondettois avec la qualification aux championnats de France de Richard Bégault (V1H), Geraldine Zémauli (SF) et Florence Herman (V1F).

Un petit tour de piste

A noter aussi que des meetings se sont déroulés pour les plus jeunes en ce début de saison. Comme celui organisé par le club qui a rassemblé pas moins de 158 participants, avec de belles performances côté fondettois. Les bénévoles, grâce à leur contribution, ont apporté une ambiance agréable lors de cette compétition.



Par ailleurs, le meeting de Joué les Tours a vu l'inauguration de la nouvelle piste synthétique et quelques fondettois briller : Thomas Boulard et Baptiste Raguin finissent premier et second en super-poussin, mais aussi la première place de Pierre Thenaisie en poussin ou encore la deuxième place de Bilel Boutet en benjamin et pour finir la première place de François Letourmy en minime.

Les résultats complets des compétitions sont disponibles sur le site du club : asfondettes.athle.free.fr

En route pour les cross...

- Cross du Pérou le 21 novembre
- Cross de Chinon le 5 décembre
- Cross de Château Renault le 19 décembre
- Cross départemental le 9 janvier à Chemillé sur Indrois

Rappel !

Des places sont toujours disponibles pour les championnats d'Europe en salle à Paris Bercy le 5 mars 2011

