



# ATHL'INFO

Le Journal d'information de la section Athlétisme

Site internet :  
<http://uscathle.net>

## L'EQUIPE AU COMPLET



**Christian FOURNIER**  
Président  
Entraîneur



**Annie FOURNIER**  
Secrétaire Trésorière  
Site internet Athlinfo



**Corinne MACHET**  
Membre du bureau  
Animatrice



**Eddy DUCLOS**  
Membre du bureau  
Entraîneur



**M. Pascale AUGER**  
Accompagnatrice

## HORAIRES DES ENTRAINEMENTS SAISON 2010/2011

Jours et Horaires	Catégories	Encadrant
Lundi 18 h 30 / 20 h 30	JUNIORS à VETERANS	Running - Pas d'encadrant
Mercredi 17 h / 18 h 30	EA - PO BENJ - MIN	Eddy DUCLOS - Corinne MACHET - Marie Pascale AUGER Christian FOURNIER
Mercredi 19 h / 21 h	CADETS à VETERANS	Piste et Running Christian FOURNIER
Vendredi 18 h / 20 h	BENJAMINS à VETERANS	Christian FOURNIER

### Vers une nouvelle année sportive

Après avoir vu briller les athlètes Français lors des derniers championnats d'Europe et pris quelques belles images dans nos yeux, nous allons reprendre le chemin du stade. Pour certains, ce sera la première fois, et nous leur souhaitons la bienvenue. Pour d'autres, le chemin est bien connu et on leur souhaite également plein de réussite, en espérant que chacun fera de son mieux pour créer une convivialité sportive.



C'est avec plaisir que je vais vous dresser le portrait de l'un de nos bénévoles. Il est calme, très réservé, peut être un peu trop. Sa ponctualité et son engagement pour encadrer nos petits a été sans faille pendant dix ans. Aujourd'hui, son activité professionnelle et d'autres projets ne lui permettent plus d'assurer son rôle d'entraîneur pour les moins de 12 ans. Il prend donc du recul sur ses activités d'entraîneur mais reste néanmoins un athlète du club. Tous

les coureurs hors stade du club espèrent bien voir devant eux le short fétiche noir rayé jaune de notre ami.

Un grand merci à Christian Croce pour toutes ses années de bénévolat, qui malgré des horaires décalés, a donné beaucoup de son temps à la section. Bon vent à toi et bonne saison à tous.  
Christian F.

LES DOSSIERS D'INSCRIPTION POUR LA SAISON 2010/2011 SERONT A VOTRE DISPOSITION A PARTIR DU MERCREDI 8/09 ET TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE AUX HEURES D'ENTRAINEMENT.

DISPONIBLE EGALEMENT AU FORUM DES ASSOCIATIONS LE 11/09 A CHAMPAGNE AU PALAIS DES RENCONTRES

**NOUVEAU**

Nous acceptons désormais le coupon sport ANCV.

Renseignez vous auprès de votre comité d'entreprise ou association du personnel pour savoir si vous y avez droit.

Les coupures d'une valeur de 20 € devront nous être remises en une seule fois. Pour un règlement par ex de 70 €, fournir 3 coupures de 20 € et 10 € par chèque ou espèce.

## TARIFS SAISON 2010 - 2011

### Licences Compétitions

CATEGORIE	ANNEE	RENOUVELLEMENT	NOUVEAUX
Eveil Athlé	2002 - 2003	60 €	90 €*
Poussin	2000 - 2001	60 €	90 €*
Benjamin	1998 - 1999	70 €	100 €*
Minime	1996 - 1997	70 €	100 €*
Cadet	1994 - 1995	100 €	130 €*
Junior	1992 - 1993	100 €	130 €*
Espoir	1989 - 1990 - 1991	105 €	135 €*
Sénior	1972 à 1988	105 €	135 €*
Vétéran	1971 et avant	105 €	135 €*

\* fourniture du maillot compris

### Licences Loisirs Option Running

CATEGORIE	ANNEE	INSCRIPTIONS	MAILLOTS
Cadet	1994-1995	60 €	30 €
Junior	1991 - 1992	60 €	30 €
Espoir	1988 - 1989 - 1990	60 €	30 €
Sénior	1971 à 1987	60 €	30 €
Vétéran	1970 et avant	60 €	30 €

## PAROLES DE COACH (source AEFA)

« Un bon entraîneur est quelqu'un qui peut faire en sorte que les rêves de ses athlètes deviennent réalité...et les rêves de l'entraîneur, qui s'en occupe? »

« Gâcher la carrière d'un jeune de grand talent est facile. Il suffit de lui répéter tout le temps qu'il est ou sera le meilleur »

« Entraîner c'est un tiers de patience, un tiers d'expérience, un tiers de travail acharné...et un grand tiers de passion »

## Rencontre

Lors de ma dernière formation d'entraîneur, j'ai rencontré Christian Delerue. Ce monsieur est entraîneur expert à la fédération et a développé une méthode d'entraînement qui permet l'amélioration de l'endurance par le travail à la fréquence cardiaque. Il a mis en place un test de terrain qui reproduit les allures de courses « le TEST de paliers à la Fréquence cardiaque » qui permet de définir des allures à la FC lors des entraînements. Cet outil permet de proposer un travail et une planification de l'entraînement personnalisés à la fréquence cardiaque et permet un dialogue permanent avec le coureur. J'ai donc lu son mémoire et mis en place ce type d'entraînement sur moi mais aussi sur quelques athlètes équipés de cardiofréquencemètre. La méthode permet de s'entraîner aussi bien en ville qu'en campagne loin de tout repère kilométrique. Plusieurs athlètes ont accepté de suivre ce type d'entraînement et ils ont constaté une moins grande fatigue à l'issue des séances et les objectifs fixés ont été atteints.

Aujourd'hui, je poursuis ma formation d'entraîneur par un contact régulier avec Christian Delerue.

Etre son propre entraîneur n'est pas très facile car on manque d'objectivité. Alors on fait autrement, mais chut... Je sais que cet échange est profitable et j'espère ainsi vous transmettre une meilleure aide dans vos entraînements. Christian F

## INFO CONCERNANT VOTRE PARTICIPATION FINANCIERE

Mon rôle de bénévole au sein de la section athlé consiste à m'occuper essentiellement de l'administratif : gestion du site internet, athlinfo, secrétariat, trésorerie. C'est au sujet de ce dernier point que je choisis de rédiger cet article aujourd'hui.

Récemment j'ai entendu dire que les adhésions apportent une manne financière à notre club. Il me semble nécessaire de faire un point et pour se faire je vous propose de vous pencher quelques secondes sur ces chiffres qui parlent d'eux-mêmes. Je prendrai 2 exemples sans tenir compte du prix du maillot revendu au prix de notre fournisseur :

Catégorie	Vous payez	Nous reversons à la FFA	Reste au club
EA PO	60 €	35.40 €	24.60 €
VETERAN	105 €	79.70 €	25.30 €

Soit une moyenne de 25 € par adhésion pour l'année entière, ce qui représente en totalité pour les 100 athlètes de la saison précédente environ 2500 €, nous sommes bien loin d'une recette miraculeuse comme le définit l'expression « manne financière ».

A cette participation des familles s'ajoute la subvention de la ville, ce qui permet depuis toujours d'assurer le bon fonctionnement de la section athlétisme de Champagne.

Pour que l'info soit complète, je rappellerai que depuis 2 ans, notre partenariat conventionné avec le Service des Sports de la Communauté de Communes pour l'organisation de la Foulée MSL nous permet de nous équiper davantage en matériel sportif pour le confort de tous nos athlètes.

Le 2<sup>ème</sup> point qu'il me semble nécessaire de préciser ici est celui des véhicules parfois utilisés pour emmener des athlètes aux compétitions. Ces véhicules n'appartiennent pas à notre section mais à l'USC qui gère 12 sections. L'USC établit un planning en fonction des besoins des sections en tenant compte de l'éloignement de la compétition. Nous n'avons donc pas systématiquement un véhicule à notre disposition surtout si le déplacement n'a pas été programmé suffisamment à l'avance.

Je vous souhaite à tous, anciens et nouveaux athlètes, une excellente année sportive au sein de la section.

Annie F

## PAROLES DE COACH (source AEFA)

« Un athlète qui réussit se retrouve avec beaucoup d'entraîneurs qui en revendiquent la paternité, celui qui échoue a bien du mal à trouver des pères adoptifs »

« Le meilleur entraîneur du monde, je le connais. C'est celui qui est là tous les jours sur le terrain avec vous. Il n'est peut être pas très doué ni fameux mais au moins lui il vous connaît bien »

« Les grands athlètes font rarement des grands entraîneurs, ils sont généralement trop imbus d'eux mêmes »