



Numéro 7  
JANVIER-FEVRIER-MARS  
2009

Téléphone : 05.45.38.76.06  
Messagerie :  
info@g2a-athletisme.com  
Internet:  
www.g2a-athletisme.com

# G2A MAG

## Edito :

Chers amis athlètes,

D'abord, je me dois de féliciter tous les athlètes qui ont participé aux compétitions hivernales que ce soit en cross, en salle ou pour les lancers longs, vous avez fait honneur au G2A et vous avez fait plaisir à vos entraîneurs et aux dirigeants qui travaillent dans l'ombre à la construction de notre club !

La saison estivale va commencer et avec elle, des échéances sportives qui nous tiennent tous à cœur.

Les courses sur route vont de nouveau fleurir, les épreuves sur piste vont redonner vie aux stades (en attendant le notre dont le projet semble prendre forme sur la plaine des jeux de ma Campagne) .

Quelques échéances semblent importantes :

**26 Avril: Meeting Taransaud à Cognac : préparatoire à la composition des équipes d'interclubs. Votre participation est vivement souhaitée !**

**3 Mai : 1er tour des interclubs. 3 équipes seront engagées. Même si vous êtes non spécialiste de la piste, ce rendez vous est vital pour notre club. Chacun peut, pour l'occasion, rendre un service au collectif. (1<sup>er</sup> tour pour l'équipe 1 à Angers, à Saintes pour les équipes 2 et 3)**

**9 Mai : 50 ans du comité départemental d'athlétisme à Cognac.  
Relais qualificatifs aux Championnats de France.  
Championnats départementaux et régionaux d'épreuves combinées**

**17 Mai : 2ème tour des interclubs. Restez mobilisés ! Nous aurons besoin de tous!**

**20 Juin : Meeting du G2A à St Cybard.**

**29 Août : Meeting de clôture du G2A : ce sera l'occasion pour ceux à qui il manque une performance classante de se rattraper avant la fin de saison.**

## Boutique club

Voici la saison estivale:

L'occasion de se retrouver sur les stades et ou sur le bitume... L'opportunité de faire remarquer nos couleurs grâce à nos équipements sportifs, nous vous rappelons que nous avons en vente à la boutique club des survêtements et des t-shirts. Modèles femmes et hommes sont disponibles sur les trois sites d'entraînement, si vous êtes intéressé ne tardez pas à passer commande les beaux jours arrivent.

Bonne saison à tous

Comme vous l'avez sans doute remarqué, nous avons toujours besoin de personnes qui s'investissent dans la vie du club, c'est le principe même de sa pérennisation. Nos faiblesses sont le manque d'encadrement des jeunes, mais également d'entraîneurs. Si vous disposez d'un peu de temps, le collectif des entraîneurs est prêt à vous aider dans une formation qui de toute façon vous sera bénéfique dans votre pratique personnelle.

Nous manquons également d'effectifs. Si dans votre entourage vous connaissez des personnes susceptibles de devenir athlètes (grands gabarits, personnes fortes, personnes endurantes, ou simplement sympathisant de notre sport) faites preuve de persuasion pour les inciter à venir au moins essayer la pratique de l'athlétisme sur le site qui leur conviendra (Ruelle, St Cybard, ou les 3 Chênes).

Si vous êtes internautes, n'hésitez pas à consulter les infos qui circulent sur le site du club : [www.g2a-athlétisme.com](http://www.g2a-athlétisme.com)

Je vous souhaite une bonne saison estivale en espérant que vous ferez honneur à notre club.

Sportivement

Christian GRELAUD  
Manager Général du G2A

## Règlement intérieur :

### Éthique Sportive :

Lors de l'assemblée générale constitutive, un appel a été lancé à tous et à chacun pour que les valeurs qui ont présidé au bon déroulement des travaux continuent de guider notre action.

Chacun doit avoir un comportement exemplaire sur le terrain et en toutes circonstances.

Nous devons tous ensemble véhiculer une image positive du club.

Nous développerons un bon climat au sein du club en termes d'image et de convivialité, de respect des personnes, et serons animés d'un esprit d'équipe et de solidarité. **Le code du sportif doit être notre guide naturel.**

**En ce qui concerne notamment la consommation de boissons alcoolisées, elle est strictement interdite dans le cadre des compétitions et entraînements, déplacements compris. S'agissant des moments de convivialité initiés par le club dans le cadre de nos animations et manifestations, cette consommation est tolérée et se doit d'être raisonnable. Nous devons tous par notre conduite, être exemplaires vis à vis de nos jeunes, particulièrement sensibles aux comportements des adultes et plus particulièrement des sportifs qui se doivent de véhiculer une image positive.**

Bilan hivernal de l'école athlétisme :

Au 25 Février les catégories " jeunes " étaient réparties comme suit ( filles et garçons confondus)

35 Ecole d'athlétisme - 73 Poussins - 40 Benjamins

Tous ces athlètes ont représentés le G2A lors de 10 compétitions ( salle et cross)

La saison estivale est maintenant là , pour vous aider voici le calendrier

Compétitions Estivales : 3 à organiser ( + courses d'Angoulême)

date	Lieu	Type	Catégories	Horaires A CONFIRMER	RDV sur place	départ St Cybard
M 25/03	St Cybard	Triathlon	EA - P - B	14H15 - 16H45	13H15	
S 28 /03 *	St Cybard	Course : 1 km 2,5 km	EA - P B	16H 16H30	15H 15H30	
S 4/04	CHAMBON	Stage	EA - P	9H30 - 17H30	9H30	8H45
D 5/04	La Rochelle	Equip'athlé	B			
S 11 /04	Jarnac	Triathlon	EA - P - B	15H - 17H25	14H	13H15
M 15/04	3 Chênes	Regroupement	EA - P	14H - 17H	14H	
S 25 /04	Barret	Triathlon	EA - P - B	15H - 17H30	14H	13H
9/05	Cognac	Relais	B	17H30- 18H30	16H30	15H30
10/05	Cognac	dépt Tétrathlon	B	10H - 13H	9H	8H
<b>S 16/05</b>	Montmoreau	Triathlon	EA - P - B	14H30 - 17H45	<b>13H30</b>	<b>12H30</b>
<b>D 24/05</b>	<b>Ruelle</b>	<b>Triathlon</b>	<b>EA - P - B</b>	<b>15H - 18H</b>	<b>14H</b>	
<b>D 31/05</b>	Cognac	Départementaux	B	11H45 - 16H45	<b>10H45</b>	<b>9H45</b>
<b>M 10/06</b>	<b>St Cybard</b>	<b>Triathlon</b>	<b>EA - P - B</b>	<b>15h - 17H</b>	<b>14H</b>	
<b>D 15/06</b>	Cognac	Inter comité Chpt région	benjamins minimes			
S 27/06	Cognac	Triathlon	EA P	14H30 - 16H30	<b>13H30</b>	<b>12H30</b>
<b>M 1° 07</b>	<b>St Cybard</b>	<b>Regroupement</b>	<b>EA - P</b>	<b>14H - 17H</b>	<b>14H</b>	

**Reprise** en septembre : Ruelle : **mardi 1° septembre**

St Cybard et 3 Chênes : **mercredi 2 septembre**

(Rentrée scolaire le 1° septembre)

## La saison hivernale du G2A :

### Les Cross :

Une quinzaine de Cross avec participation du G2A

### Championnats départementaux.

171 participants – 8 titres individuels – 10 titres par équipes -

### Championnats Régionaux.

73 participants – 1 titre individuel – 3 titres par équipes -

### Championnats Interrégionaux .

42 participants – 2 podium par équipes cross court masculin - vétéran masculin  
4 individuels et 2 équipes qualifiés au France de cross

### Championnat de France . Aix Les Bains

17 participants

J F : L.Raynal – F .Edwards

ESVF: MD.Morin

CCM : W .Brison – M.Pilot – E.Prioux- – E. Fontaine - A. Merzeau - C.Hesemans

VM : C.Boiteau – P. Moreau – JC. Berthonneau – O.Demoy –  
F. Laporte – L. Peyroux

Critérium national :

JL. Noël – J. Guinfolleau

### Indoors :

20 compétitions avec représentation d'athlètes du G2A

### Championnats départementaux :

61 participants – 40 titres

### Championnats régionaux :

43 participants – 9 titres

### Pré France :

27 participants – 2 podiums

### Championnat de France : ( 8 qualifications)

**Jeunes indoor à l'Insep** : 3 participants

M.Onno – J.Leboudec – B.Bassaw

**Elite indoor à Liévin** : A-C. Quénéhervé (N.P)

**Nationaux indoor à Aubière** : 4 qualifiés

A.L Faye – M.Onno – An .Villadary –  
1 participant B. Bassaw -

Au 31 Mars 2009

Nb de points FFA :

515 points avec 135 Athlètes classés,

29 ème rang national

## Compétitions Estivales 2009

Samedi 25 Avril	Triathlons	Barret
Dimanche 26 Avril	Challenge Taransaud + Triathlon	Cognac
<b>Dimanche 03 Mai</b>	<b>Interclub 1er tour Régional</b>	<b>Saintes</b>
<b>Dimanche 03 Mai</b>	<b>Interclub 1er tour National 1</b>	<b>Angers</b>
<b>Vendredi 08 Mai</b>	<b>Finale Interrégionale Equipe Athlé B-M</b>	<b>La Roche/Yon</b>
<b>Samedi 09 Mai</b>	<b>1ère journée chpt 16 et Rég. Ep. Combinées</b>	<b>Cognac</b>
<b>Samedi 09 Mai</b>	<b>Chpt Rég. Relais 4x60-4x100-4x200-4x1000</b>	<b>Cognac</b>
Samedi 09 Mai	1ère journée Challenge National Equipe Athlé	Dreux
Dimanche 09 Mai	2ème journée Challenge National Equipe Athlé	Dreux
<b>Dimanche 09 Mai</b>	<b>2ème journée chpt Rég. Ep. Combinées</b>	<b>Cognac</b>
<b>Dimanche 17 Mai</b>	<b>Interclub 2ème tour Excellence</b>	<b>Saintes</b>
<b>Dimanche 17 Mai</b>	<b>Interclub 2ème tour National 1C</b>	<b>?</b>
20 au 23 Mai	Jeux de l'UNSS par équipe	Poitiers
Dimanche 24 Mai	Coupe d'Europe Marche	Metz
<b>Samedi 30 Mai</b>	<b>Chpt Dépt CJESV, 16-17</b>	<b>Saintes</b>
Dimanche 31 Mai	Chpt Régional Marathon	Futuroscope Poitiers
<b>Dimanche 31 Mai</b>	<b>Chpt Dépt jeunes 16-17</b>	<b>Cognac</b>
<b>Samedi 06 Juin</b>	<b>1ère journée Chpt Régional</b>	<b>La Rochelle</b>
<b>Samedi 06 Juin</b>	<b>1ère journée Chpt Pré-France Ep. Combinées</b>	<b>Saran</b>
<b>Dimanche 07 Juin</b>	<b>2ème journée Chpt Pré-France Ep. Combinées</b>	<b>Saran</b>
<b>Dimanche 07 Juin</b>	<b>Rég + Pré-France 10 et 20Kms route Marche</b>	<b>Amberre</b>
11 au 13 Juin	Chpt de France UNSS	Lyon-Parilly
<b>Samedi 13 Juin</b>	<b>2ème journée Chpt Régional</b>	<b>Niort</b>
<b>Samedi 13 Juin</b>	<b>Chpt de France des 10 Kms</b>	<b>Andrézieux</b>
<b>13-14 Juin</b>	<b>Chpt Nationaux Vétérans</b>	<b>Remiremont</b>
<b>Dimanche 14 Juin</b>	<b>Chpt Régional Mi + Inter-comités Be</b>	<b>Cognac</b>
Mercredi 17 Juin	Meeting du Stade Niortais	Niort
Vendredi 19 Juin	Meeting de la Vienne	Poitiers
<b>Samedi 20 Juin</b>	<b>Meeting du Grand-Angoulême</b>	<b>Angoulême St-Cybard</b>
Dimanche 21 Juin	Match Interligues Minimes	Villeneuve/Lot
<b>Samedi 27 Juin</b>	<b>1ère journée Chpt Pré-France</b>	<b>Niort</b>
<b>Dimanche 28 Juin</b>	<b>2ème journée Chpt Pré-France</b>	<b>Niort</b>
<b>27-28 Juin</b>	<b>Chpt France Ep. Combinées</b>	<b>Guéret</b>
Mercredi 01 Juillet	Semi-nocturne	Saintes
Vendredi 03 Juillet	Soirée Chasseneuilaise	Chasseneuil
Vendredi 03 Juillet	Meeting Robert Bobin	Cerizay
<b>Samedi 04 Juillet</b>	<b>Chpts Interrégionaux Minimes</b>	<b>Vineuil</b>
Samedi 04 Juillet	Match Interligues Cadets (tes)	Bordeaux
<b>04-05 Juillet</b>	<b>Pointes d'Or</b>	<b>Evreux</b>
Dimanche 05 Juillet	Meeting National	Bugeat
<b>10-11-12 Juillet</b>	<b>Chpt France Jeunes</b>	<b>Evry-Bondoufle</b>
Dimanche 12 Juillet	10kms de St Georges de Didonne	St Georges de Didonne
Mardi 14 Juillet	10kms de Jarnac	Jarnac
<b>18-19 Juillet</b>	<b>Chpt de France National</b>	<b>Lamballe</b>
<b>23-24-25 Juillet</b>	<b>Chpt France Elites</b>	<b>Angers</b>
<b>Samedi 29 Aout</b>	<b>Meeting de Cloture du Grand-Angoulême</b>	<b>Angoulême St-Cybard</b>

## La transition Cross Piste/hors-Stade

### Le cross préparation hivernale :

Le cross-country on le sait c'est l'école du courage et de la volonté. Il a toujours été considéré comme la base de la course à pied.

Sa préparation reste un passage obligé dans la construction de la saison estivale sur piste ou sur route, même les "trailleurs" auraient intérêt à revenir aux sources de la course à pied en pratiquant cette discipline exigeante mais formatrice. Elle permet également de garder contact avec la compétition en entretenant la motivation.

### Exigences de la discipline :

- Développement des qualités foncières (aérobie)
- Travail spécifique important (adaptabilité au terrain, changement d'appuis, d'allures.)
- Développement de la condition physique

La préparation cross demande donc un effort à la fois qualitatif, avec un développement de la VMA (vitesse maximale aérobie), mais aussi quantitatif avec un travail de fond sur des séquences plus longues caractérisées par les séances de variation d'allures (autour du Seuil) ou fartleck. Les cross dit de préparations sont aussi un bon entraînement et permettent de mieux se préparer pour les suivants.

### Nécessité de la discipline :

Et même si le cross semble mieux se récupérer et ne crée pas les traumatismes comme peut l'engendrer la course sur route, il est néanmoins très coûteux en énergie et en dépense physique.

Et toute cette charge de travail liée à l'entraînement (y compris les 7 à 8 compétitions), qui s'étale sur environ 4 mois, engendre forcément de la fatigue en fin de saison une fois l'objectif atteint.

Et plus le volume a été important, plus la nécessité de s'octroyer des périodes de repos sera nécessaire.

### Pour les spécialistes. (crossmen 5000/10000 et hors-stade)

- La transition s'impose d'avantage.
- fatigue .
- nombre important de cross.
- régénération physique et mentale.
- retrouver de la fraîcheur.
- après le championnat majeur.
- la durée dépend de l'objectif suivant.
- 8 à 15 jours + reprise facile.
- plutôt semi repos en maintenant une activité.

### Pour les jeunes catégories.(minime - cadet - junior )

- c'est une nécessité : récupération.
- tirer profit des acquis.

- éviter la saturation physique et mentale.
- éviter les blessures.
- 1 à 2 semaines.

7 jours arrêt complet .

7 jours de reprise progressive (footing + C Physique)

## La Récupération

Bien souvent, l'athlète ou le sportif peut être considéré comme une personne masochiste.

Il est persuadé que pour progresser, il suffit d'enchaîner les séances difficiles, de s'imposer des charges de travail importantes (souvent non adaptées à son niveau), d'essayer de vaincre ou de surpasser son état de fatigue générale,...

Tout ça dans l'espoir de pouvoir rendre son corps plus "fort"

Or pour progresser, la démarche doit être à l'opposé de ce type de raisonnement.

Le sportif doit pratiquer dans un état de relative fraîcheur physique.

Pour qu'une séance soit bénéfique, il ne doit pas la finir épuisé.

Il est normal de ressentir de la fatigue après certaines séances. Mais cette fatigue doit avoir disparu après une bonne nuit de sommeil ou une journée de repos. En cas contraire, cela signifie que l'on a été au delà de ses capacités du moment.

La vie quotidienne peut aussi engendrer une fatigue générale passagère (travail, problèmes personnels, maladies bénignes : rhume, état grippal,...)

Dans ce cas, il faut "lever le pied" (en ne faisant que des footings lents) ou s'arrêter totalement pendant quelques jours.

Il est recommandé d'attendre que l'état de fatigue générale disparaisse, ou que les sensations reviennent lors des séances faciles avant de reprendre ou de poursuivre son plan d'entraînement.

En cas d'un arrêt total, l'athlète doit respecter les règles pour une reprise en douceur.

La programmation la plus minutieuse, la plus adaptée, la plus réfléchie possible ne peut être efficace que si on tient compte des messages d'alerte envoyés par son corps.

En dehors des aléas de la vie quotidienne, une bonne partie de cette fatigue engendrée par les entraînements peut être évité en appliquant une règle d'or :

La récupération doit être placée au même niveau que les efforts.

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Elle est un élément incontournable.

Elle doit être prévue, planifiée dans toutes les phases et les étapes de la programmation (de la programmation annuelle jusqu'au contenu de la séance).

L'athlète doit impérativement respecter ces phases de récupération. Dans le cas contraire sa progression est moindre, voir nulle. Pire encore il peut régresser ou se blesser.

La récupération permet de progresser. Ce moment privilégié pour l'organisme, lui permet d'assimiler le travail effectué au fil des séances et des semaines.

Le sportif ne doit plus considérer la récupération comme une perte de temps, mais au contraire comme une bonne nouvelle : pour progresser il doit aussi se reposer et récupérer.

Bonne saison estivale      Alain Rinjonneau

## **Le saviez-vous !**

### **...Les valeurs que nous souhaitons partager**

Lors de la construction de G2A puis lors de l'actualisation de notre projet de club (pour la constitution de notre dossier label FFA), nous avons voulu établir notre fonctionnement sur la base de valeurs que nous vous proposons.

Encore faut-il que chacun les connaisse, les partage, se les approprie et y fasse référence...  
Les valeurs ne sont rien si elles ne se traduisent pas **par des comportements...**

#### **Première valeur : l'humilité et le respect d'autrui.**

Suite à la fusion des 3 Clubs de l'agglomération, nous savions que nous allions dominer l'athlétisme Charentais, mais là n'était pas notre objectif ! Le danger était toutefois de nous laisser griser par les succès...L'humilité et le respect des autres, c'est franchir la ligne en vainqueur sans excès d'exubérance, c'est éviter de considérer que nous sommes un grand club, c'est ne pas être condescendant ni vis-à-vis de ses adversaires ni vis-à-vis de ses partenaires...

#### **Deuxième valeur : le plaisir, le développement d'un bon climat au sein du club.**

Adhérer à G2A est un acte volontaire, librement consenti : ce n'est pas comme l'école : obligatoire ! Aussi, autant que nous partagions le plaisir d'être ensemble, de véhiculer du dynamisme, de la bonne humeur, de la convivialité...Plaisir de s'entraîner en commun, plaisir de partager l'intensité de la compétition, pour les dirigeants et bénévoles, plaisir de se retrouver en réunion pour construire la vie du club. Chacun de nous est porteur d'une parcelle de bonheur pour l'autre...

#### **Troisième valeur : l'engagement de chacun pour une victoire d'équipe et la solidarité.**

L'athlétisme est par essence un sport individuel, mais vous le constatez tout au long de la saison, nombreuses sont les épreuves où interviennent des classements par équipe (cross-courses sur routes -relais-Interclubs...) Chacun peut donc apporter sa pierre à l'édifice, au succès collectif en faisant parfois des concessions sur l'épreuve à disputer : c'est particulièrement le cas des Interclubs où chacun peut-être amené à participer dans une épreuve qui n'est pas sa spécialité ! La solidarité : c'est aussi communiquer, se soutenir mutuellement, coopérer...

#### **Quatrième valeur : la réussite par le travail.**

L'athlétisme est plus que toute autre, une discipline exigeante...La réussite passe par le travail dans la durée, la régularité, par le courage, le goût de l'effort, l'abnégation... Comme dans la vie, il est vain de croire, de faire croire que l'on peut réussir sans travail...

#### **Cinquième valeur : un sport, un club pour tous...**

G2A met en œuvre une politique d'accès au sport pour tous : « petits et grands », « jeunes et plus anciens », « champions et pratiquants pour le loisir, pour la santé »

En aucun cas, les moyens financiers ne doivent être un frein à l'adhésion...

Le fondement de cette politique, son socle est la formation. G2A n'est pas un club de mercenaires mais se veut un club où l'on est fier de porter son maillot et d'en défendre les couleurs...

### **Et le code du sportif !**

#### **...le connaissez-vous ?**

##### **Un petit rappel :**

- Se conformer aux règles du jeu.
- Respecter les décisions des officiels.
- Respecter adversaires et partenaires.
- Refuser toute forme de violence et de tricherie.
- Etre maître de soi en toutes circonstances.
- Etre loyal dans le sport et dans la vie.
- Etre exemplaire, généreux et tolérant.