

# LA GAZETTE

Rochefort Sport Athlétisme

5 avenue Coupo Santo

30650 Rochefort du Gard

Tel: 04.90.26.62.99 / 06.21.45.40.45

E-mail: [contact@rsathle.com](mailto:contact@rsathle.com)

Site web: [www.rsathle.com](http://www.rsathle.com)

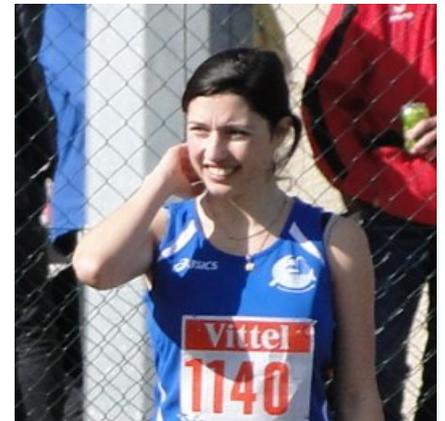


MARS 2016

Ouf ! Ca y est, l'hiver est passé ! L'hiver ? Mais quel hiver ? Peut-on dire hiver quand on n'a pas encore changé ses habits d'été avec ceux de l'hiver dans sa garde-robe ? Ah ! Vous vous étiez équipés avec de chauds vêtements de running pour braver les températures polaires et le mistral glacial ? Oui mais voilà, vous pouvez tout laisser dans le placard, dans les plastiques d'origine, car le cuissard et le cycliste sont de mise cette saison, pas les effets chauds...



Enfin si, une saison d'hiver il y en a bien eu une pour deux de nos athlètes,  
<<<<< **Amelia et Pauline** >>>>>  
qui elles,  
ont mené les couleurs du club jusqu'en demi-finale des championnats de France de cross.  
Bravo à vous deux!



Maintenant qu'on a parlé de la pluie et du beau temps, on va aussi pouvoir évoquer le hors stade, et plus précisément le groupe Trail, fraîchement créé, qui vêtu de sa nouvelle casaque va crapahuter en cette année 2016 sur tous les plus hauts sommets du Gard. Mais c'est toutes les catégories qui vont être à l'honneur dans ce nouveau numéro de la gazette, qui pour cette première édition de 2016 voit double : plus de pages, plus d'articles, plus d'infos, plus de jeux, bref, double ration pour tout le monde, patron !

Alors toutes voiles dehors et direction la pinède pour la chasse aux œufs, car cette année c'est à Istres que le club partira pour son traditionnel stage de Pâques. **GREG**



DIRECTION  
DEPARTEMENTALE  
DE LA COHESION  
SOCIALE DU GARD



### L'Eveil Athlétique vu par Cathy

Comme chaque année me revoilà avec mes deux complices de toujours, Bruno & Alain, notre grand chef, dont nous suivons les instructions, pour entraîner la section Eveil Athlétisme, avec également Martine en renfort. Nous éveillons les enfants de 6 à 8 ans dans la joie, la bonne humeur et surtout le respect des uns et des autres aux différentes pratiques de l'athlétisme dont la course, avec ou sans haies, les sauts et les différents lancers.

Cette année nous avons une trentaine d'enfants très motivés (mais quelques fois distraits !!!) à faire évoluer pour qu'ils puissent progresser tout au long de la de la saison.

Nous commençons toujours la 1ère partie de la séance par un échauffement qui se compose d'un petit footing de deux tours de piste par petits groupes puis nous faisons une préparation physique, tous ensemble, ce qui permet de chauffer et dynamiser les muscles des enfants : montées de genoux, talons fesses, marche en canard, saut de grenouille, etc... Ces exercices se font lentement pour bien apprendre à placer ses pieds, son corps, le tout pour avoir de bons appuis pour courir. Et pour terminer cet échauffement nous continuons avec des lignes droites et quelques accélérations progressives sur 40, 50 et 80 mètres.

Nous voilà enfin prêts pour la 2ème partie où chaque entraîneur dirige un groupe pour mieux aider, corriger et faire progresser chaque enfant et cette année je m'occupe surtout des plus petits qui demandent beaucoup d'énergie mais tous adorables et je laisse à mes deux complices les plus grands pour travailler sur différents ateliers : parcours courses, saut en longueur et lancers pour les préparer aux kids athlé qui sont des petites compétitions ludiques qui se déroulent au printemps et en début de saison nous travaillons sur l'endurance pour les parcours cross.

S'il nous reste un peu de temps nous terminons la séance par une course relais avec 3 équipes pour éveiller l'esprit de compétition de chacun et ils adorent ça.....Voilà notre mercredi après-midi où notre objectif est d'amener les enfants à s'épanouir, s'encourager, à se respecter et à participer à quelques compétitions pour découvrir la grande famille de l'athlétisme.



### **Je participe à un cross (les championnats du Gard)**

La veille du cross, chez moi, je prépare, attentionné, mon sac. Nous voilà prêt... Sur le parcours, je m'échauffe, le départ va être donné, tous les Poussins (M) sont sur la ligne de départ....

Le starter tire, et nous partons tous tels des fauves enragés ! Les premiers 800 m se passent sans problème. Je suis bien placé, malheureusement, aux 500 derniers mètres, dans un virage, deux poussins me doublent. Je franchis la ligne d'arrivée en 6ème position.

Après un petit ravitaillement, je récupère assez vite....

Yanis Morrissey, poussin 1ère année.



### **Poussins**

Cette année il n'y a pas que la météo qui est exceptionnelle... la journée de poussins que nous avons représenté, à l'instar d'un bon vin, un millésime exceptionnel. En effet ces 24 jeunes, tous âgés entre 10 et 11 ans, constituent un vivier qui représente un grand espoir pour le club, car les jeunes enfants d'aujourd'hui seront les jeunes adultes de demain. C'est certes une vérité de la Palice, mais il est bon pour les éducateurs de savoir repérer les qualités en la personne de vos si chers bambins. De cette manière, ils pourront être précocement aiguillés vers des disciplines pour lesquelles ils montrent de réelles prédispositions. Aussi, sentant le potentiel qui sommeille en chacun, mais aussi sentant chez eux une grande motivation, nous avons décidé de forcer leur talent et de leur offrir la possibilité de révéler ce talent. D'ordinaire, pour la saison printemps/été, les poussins pratiquent la compétition sous la forme du traditionnel Kidathlé, épreuve ludique et divisée en de multiples petits ateliers. Or, le club organise cette année, sur ses propres installations, un triathlon, épreuve peu commune pour cette catégorie, mais qui va leur permettre de réaliser trois épreuves - un saut, un lancer, une course - dans les conditions réelles d'un vrai meeting d'athlétisme. Ainsi on verra la jeunesse rochefortaise se frotter aux autres clubs au lancer du poids, au saut en longueur et au sprint sur 50 mètres avec départ en starting-blocks! Alors le rendez-vous est pris, nous comptons sur votre présence à tous pour cette journée qui s'annonce si particulière.

**GREG**



Si il y a bien une chose à retenir sur ces catégories, c'est l'idée de transition. Soit le passage entre les catégories jeunes où la découverte de l'athlétisme se faisant au travers des situations ludiques et éducatives et entre les catégories dites de compétition où l'objectif est de progresser pour performer dans une ou plusieurs disciplines ciblées. Avec ce groupe, l'essentiel est de former les jeunes athlètes sur un maximum de disciplines, afin de repérer leurs identités et leurs préférences athlétiques. Le ludique reste présent, mais les entraînements évoluent avec la notion de technicité. Pour cette saison, les benjamins minimes s'entraînent dans un groupe conséquent et les nouveaux arrivants peuvent compter sur les plus anciens. La saison hivernale passée, on peut déjà observer qu'ils ont été présents sur les différents événements, la course des jeunes de la ronde du Castelas, les nombreux cross, le triathlon de début de saison et les championnats du Gard de triathlon en salle. Pour le calendrier estival les jeunes du RSA pourront prendre plaisir à réaliser des triathlons, qui est la forme de compétition de leur catégorie où ils effectueront une course, un saut et un lancer. Pour finir, je dirais que nos benjamins/minimes sont l'avenir du club et j'en suis persuadé, ils nous le prouveront dès cette année.

**Rémi entraîneur des benjamins/minimes.**

### Groupe sprint & demi fond

Chris dispose d'un groupe performant et motivé. Si déjà des résultats probants et des titres sont venus récompenser les efforts de ces athlètes, c'est pendant les compétitions estivales qu'ils pourront donner toute la mesure de leur talent et exprimer tous les bienfaits des séances savamment dosées mais souvent musclées de "coach Chris".

Par ailleurs ce groupe fait preuve d'une grande cohésion et d'une belle solidarité, ce dont l'entraîneur n'est pas peu fier.



### LES JARDINS D'ATHLETES.....



Ils sont très jeunes, pas très grands, mais quelle énergie!!! Les jeunes enfants du jardin d'athlètes, sous la houlette d'Amandine et de Véronique et actuellement de Martine (en remplacement d'Amandine absente pour cause de maternité), serpentent entre les plots, sautent dans les cerceaux, travail leur équilibre, leur motricité & jouent aux lanceurs de flèches avec les vortex.....Tout en s'amusant, ils apprennent à mettre en œuvre les consignes données, à développer leurs qualités naturelles, à travailler leurs points faibles et à découvrir, grâce à ces ateliers ludiques, ce sport de base qu'est l'athlétisme !

### Ce sont eux qui marchent !

Avec une trentaine d'inscrits, la marche nordique a pris de l'ampleur en cette première partie de saison. Comparé à l'an passé, l'effectif a doublé, comme le nombre de séances qui est maintenant au nombre de deux par semaine, nouvellement le mercredi 18h30/20h et le créneau habituel du samedi 9h30/11h. La particularité du mercredi - et pas des moindres - est qu'en période hivernale nous marchons de nuit. Que ce soit avec les frontales ou au clair de lune, les marcheurs sont au rendez-vous. Ce qui offre une pratique totalement originale, qui vient enrichir la palette des sensations. Le groupe a déjà eu accès à deux sorties exceptionnelles réalisées le dimanche matin, une en fin d'année à Rochefort et une récemment sur Barbantane. Le groupe se verra proposer deux nouvelles sorties exceptionnelles au cours de la saison.

C'est vers l'horizon des beaux jours que nous marchons, Merci à ceux qui marchent !

**Rémi responsable du groupe marche nordique.**





## Le saut en longueur : les 4 règles

### généralisables

#### **Prendre de la vitesse grâce à une course d'élan efficace**

Je cours sur l'avant des pieds

Je cours en accélérant progressivement et j'arrive vite

Je cours haut sur des appuis dynamiques

Je reste haut au moment de l'impulsion

#### **Arriver à pleine vitesse à un endroit précis pour bondir avec la jambe d'appel**

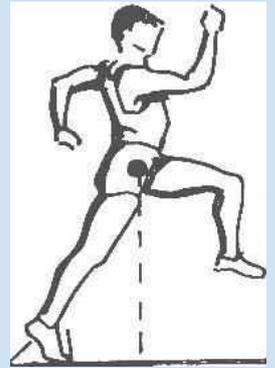
Je me grandis sur ma jambe d'appel

Je m'élève en regardant loin devant moi

Je lance le genou de ma jambe libre

Je soulève mes épaules et mes bras pour m'alléger

A l'impulsion, j'ai la sensation de griffer le sol



#### **Organiser sa suspension en l'air pour conserver son équilibre**

Je prolonge la durée de l'extension avant de me grouper

Je garde la tête droite

Je recherche un étirement vers le haut par les épaules

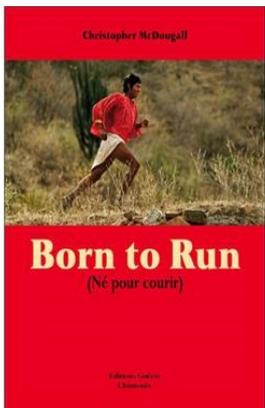
#### **Organiser sa réception au sol**

Je projette jambes et bras vers le point de chute

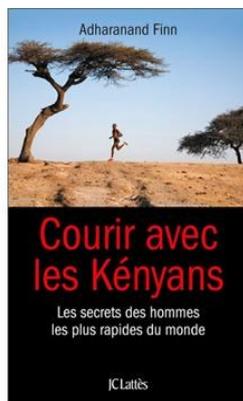




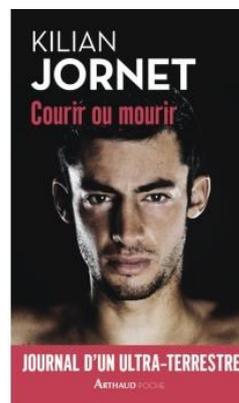
**QUELQUES IDEES DE LECTURE.....**



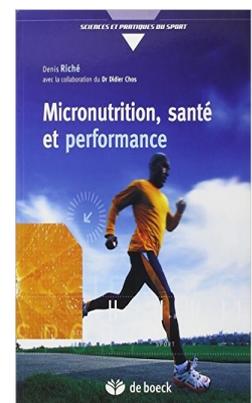
Auteur Christopher MC DOUGALL



Auteur Adharanand FINN



Auteur Kilian JORNET

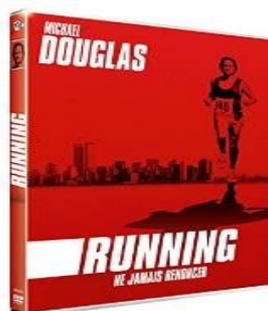


Auteur Denis RICHE

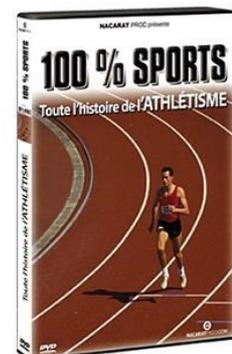
**.....ET DE FILMS**



De Regis WAGNIER



De Steven HILLIARD STERN



Editeur NACARAT (En 2 Volumes)



## **KID'S ATHLE & TRIATHLON (EVEIL ATHLETIQUES/POUSSINS)**

**09/04/2016 Kid's athle EA & triathlon PO par RSA/JSR à Rochefort du Gard**

**28/05/2016 Triathlon PO par AN30 à Nîmes**

**04/06/2016 le final départemental Kid's avec ???  
(Avec la participation)  
Charles Gozzoli**

## **TROPHEES DES JEUNES GARDOIS (BENJAMINS/MINIMES)**

03/04/2016 1er Trophée des Jeunes Gardois à Bagnols

17/04/2016 2nd Trophée des Jeunes Gardois à Vergèze

30/04/2016 Gard de Relais (soirée Gardoise) à Alès

15/05/2016 3nd Trophée des Jeunes Gardois à Alès



## **SOIREES GARDOISES (A PARTIR DE CADETS)**

15/04/2016 1ère Soirée Gardoise à Bagnols

30/04/2016 2ème Soirée Gardoise à Alès

20/05/2016 3ème Soirée Gardoise à Vergèze

03/06/2016 4ème Soirée Gardoise à Villeneuve

01/07/2016 5ème Soirée Gardoise à Alès

## **“LA RANDO DE VERO”**

Dimanche 29 mai 2016

## **STAGE DE PAQUES**

Vendredi 25 au Lundi 28 mars à Istres

Ce calendrier n'est pas exhaustif.  
Rendez-vous sur le site [www.rsathle.com](http://www.rsathle.com) pour connaître les dernières infos...



Le saviez vous (petit rappel !!!!)

### Pour obtenir une piste résistante aux rayons ultraviolets du soleil, mieux vaut qu'elle soit de couleur rouge. Explications.

A l'occasion des Championnats d'Europe d'athlétisme de 2014 qui se déroulent du 12 au 17 août à Zurich, en Suisse, une toute nouvelle piste a été installée dans le stade du Letzigrund. Et comme pratiquement toutes les autres pistes du monde entier et destinées à la performance de haut niveau, elle est rouge. Une couleur qui s'est imposée depuis les années 60, en particulier depuis les Jeux Olympiques de Mexico 1968. A cette époque, les organisateurs des courses ont décidé de délaisser les pistes en terre battue, en herbe ou en cendrée afin d'installer des pistes en tartan synthétique, une surface composée du polyuréthane qui donne justement cette couleur rouge-ocre.



### Des pistes bleues.

Depuis, d'autres revêtements ont été utilisés, notamment du caoutchouc pour les Jeux Olympiques de Londres en 2012. Mais avec ces surfaces, rien n'impose la couleur rouge, d'autant qu'elle n'est pas obligatoire selon les règlements qui exigent seulement un marquage des couloirs et des lignes bien visible. Le rouge a néanmoins été conservé car il s'agit en réalité d'une des couleurs qui résiste le mieux aux rayons ultraviolets du soleil. C'est aussi celle qui est privilégiée par les diffuseurs TV. Cependant, lors des trois derniers mondiaux d'athlétisme, les pistes étaient bleues. Mondo, qui a conçu celle de Daegu (Corée du Sud) en 2011, avait expliqué avoir choisi cette teinte «afin d'améliorer la concentration des athlètes et de réduire la fatigue des yeux des téléspectateurs».

### Quelle discipline ne fait pas partie du sprint ?

- 200m, 400m, 800m

### En sprint quelle distance sépare deux bandes blanches ?

- 1, 05 m, 1, 22m, 1,39m

### Quelle est la longueur d'un marathon ?

- 42, 195 Km, 42, 970km, 42, 420km

### Je suis la course la plus longue dans le stade :

- 5000m, 10000m, 15000m

### Pour les courses de relais, quel est le poids minimal du témoin en grammes ?

- 40, 60, 50

### Au 110 mètres haies, quelle est la hauteur de la haie ?

- 0, 93 m, 1, 06m, 1, 19m

### Mes pratiquants sont appelés les discoboles :

- Le lancer du disque, de javelot, de poids

### Combien pèse le poids au lancer du même nom (pour les hommes) ?

- 7, 040 Kg, 7, 480 kg, 7, 260 kg

### Au saut en longueur, quelle est la largeur de la planche d'appel ?

- 20cm, 25cm, 33cm

### Je comprends 10 épreuves que les athlètes doivent faire en 2 jours :

- Le décathlon, l'heptathlon, le pentathlon

## QUIZ



Les réponses du Quiz à découvrir sur [www.rsathle.com](http://www.rsathle.com).

Ce site est au service du club.

En plus du compte rendu des différentes compétitions, des infos pratiques, du calendrier, de l'actualité de l'athlétisme en générale, de la vie du club, de la page facebook RSA, vous pouvez vous rendre sur les sites du Comité du Gard, de la ligue Régionale ainsi que sur celui de la Fédération Française d'Athlétisme.....

Alors n'hésitez pas à le visiter !!!!

