

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

Site web: www.rsathle.com



SAISON 2017/2018

Alors voilà ; la France est championne du monde...



...Un petit défilé éclair sur les Champs, un petit Dab à l'Elysée en compagnie de Manu et de Brigitte histoire d'étreindre la nouvelle vaisselle, et hop, l'affaire est dans le sac....

et que reste-t-il de tout ça me direz-vous ? une deuxième étoile sur le maillot... deux étoiles ; deux belles étoiles qui brillent et portent haut les couleurs de la France...

mais au RSA aussi on a nos deux étoiles... et elles portent un nom...elles s'appellent Jean-Baptiste et Victor...

car nos deux sprinters sont les premiers de l'histoire du club à descendre sous la barre mythique des 12 secondes au 100 mètres...

avec un chrono de 11'60 pour JB et de 11'63 pour Victor, nos deux étoiles du sprint se sont illustrées tout au long de la saison avec des chrono inspirant le respect...

et cela valait le coup de placer le focus sur ces deux jeunes... alors si vous entendez un grand boom, ce n'est pas un avion qui franchit le mur du son, mais bien nos deux étoiles qui sont en train de flirter avec leurs chronos supersoniques...

Greg



Le mot du président.....



RSA termine la saison avec quelques 186 licenciés.

Des Babys aux vétérans en passant par la marche nordique et le hors stade, ce fût une nouvelle saison riche et pleine. Avant toute chose, les remerciements vont aux personnes qui encadrent tout au long de l'année, tout ce petit monde : Amandine, Cathy, Véronique, Rémi, Greg, Medhi, Jean Michel & Chris.

Ces personnes consacrent beaucoup de temps (et de plaisir) pour que chaque RSA-thlète trouve sa place au sein du club, progresse à sa vitesse et surtout s'épanouisse grâce à ce sport complet qu'est l'athlétisme sans oublier Martine, côté administratif et nos « officiels jurys », indispensables : Martine, Greg, Chris, Thibaut, et Myriam et Hervé, en passe d'obtenir leur diplôme.

Le « jardin d'athlète » propose, dès 5 ans, des exercices permettant de développer la motricité au sens large et pas uniquement athlétique. A base de jeux, les enfants approcheront également le saut et le lancer.

Pour « l'éveil athlétique », si l'approche est également très ludique, les premières règles sont expliquées. Grâce à du matériel adéquat, à la diversité des contenus de séance, à l'écoute, les jeunes pousses, sur une saison, font des progrès considérables.

Pour les poussins, les exercices proposés dans la catégorie inférieure, sont développés avec des points techniques plus élaborés. Le matériel est par moment plus « pointu » (découverte des starting block par exemple)



A partir de benjamin et jusqu'aux grandes catégories, l'athlétisme prend tout son sens avec séances spécifiques, attention donnée au geste, au positionnement, à la technique. Evidemment tout cela est dosé par rapport à la catégorie dans laquelle l'éducateur intervient (!).

Si le hors stade s'est considérablement ouvert au plus grand nombre, il s'est diversifié avec le phénomène « Trail ». Quoiqu'il en soit, route ou trail, la base reste l'athlétisme : travail du pied, renforcement musculaire, souplesse, gainage, fractionnés, travail de côte, sorties plus ou moins longues.....Le groupe « hors stade de RSA, avec plus d'une trentaine de licenciés, a partagé de belles séances dans une très bonne ambiance.

Du côté de la marche nordique, on pouvait lire sur le visage des athlètes, combien ce sport amène comme « bénéfique santé », car, il ne faut pas croire, ce n'est pas uniquement une ballade en garrigue qui attend les adhérents, mais c'est également un travail musculaire sur toutes les parties du corps, une marche active, du travail sur terrain vallonné.....Et pour sceller le groupe des sorties hors jours d'entraînement sont programmées régulièrement.

Voici donc ce qu'est Rochefort Sport Athlétisme. Un club où tout un chacun peut trouver sa place. A la recherche de bien être, pour une reprise d'activité physique, pour performer, vous trouvez des gens à votre écoute et prêt à vous satisfaire.

Alain

Bilan des Eveils athlétique par Cathy

C'est presque une trentaine d'enfants, un peu dissipés au début mais très volontaires et motivés qui a composé l'effectif de la catégorie EA, pour progresser dans les diverses disciplines.



Les enfants ont pu pratiquer différentes courses : cross pour travailler l'endurance, le sprint pour travailler la vitesse et course de haies ou slalom.

Les lancers avec le vortex et l'anneau où il faut se concentrer et apprendre les techniques de lancer et envoyer le plus loin possible.

Une initiation au saut en longueur et découverte ludique de la hauteur.

Chaque entraînement commence par un petit footing tranquille et des petits échauffements (ppg) qui permettent de corriger d'éventuels défauts de motricité et de bien placer les pieds, les jambes et les bras pour mieux courir ensuite.

Les enfants progressent et on voit vraiment un changement en fin d'année.

Ils ont su être soudés sur les kids athlé où ils s'encourageaient avec l'envie de gagner, de se dépasser et les résultats ont été présents.

Les Poussins vus par Mehdi

Regroupant les enfants nés en 2007 et 2008, cette saison était placée sous le signe de la découverte pour la majorité des Poussins / Poussines du RSA. En effet, sur les 26 enfants qui composaient le groupe, seuls 5 (dont 2 débutantes) faisaient partie des plus âgés de cette catégorie. C'est donc un effectif très jeune qui a fièrement représenté les couleurs du club dans les différentes compétitions (Cross, Kid' Athlé, Triathlon) avec comme nouveauté pour la plupart de nos athlètes des performances mesurées et des classements individuels. Une étape importante puisque précédemment en Eveil les épreuves étaient uniquement par équipe et les courses non chronométrées.



Ce petit manque d'expérience n'a cependant pas entamé la motivation des troupes, compte tenu du taux de participation des RSAthlètes aux compétitions, toujours important cette saison. Au niveau des cross, des courses sérieuses et courageuses ont été livrées avec à la clef des places plus qu'honorables décrochées. En ce qui concerne les deux Triathlons sur lesquels le club s'est engagé (Rochefort du Gard en Avril et Nimes en Juin), tous les enfants ayant participé aux deux événements ont battu au moins l'une de leur marque référence sur la longueur ou le 50m, voir les deux, en deux mois d'écart. Durant ces manifestations, un certain nombre de records du club ont été approchés (Vortex F et M, 1000m M, 50m F, poids F et longueur M).

Chez les garçons, le record du poids a été égalé par Emilien Pagés, deuxième année poussin, avec un jet à 6m65 !

Tandis que chez les filles, le record du 1000m a été pulvérisé par Assya Morrissey, seulement première année poussine, en 3'56"4 (ancien record 4'09"6) !!!

Au-delà des performances, l'état d'esprit général du groupe durant les séances a ravi les entraîneurs. Malgré les difficultés rencontrées dans l'apprentissage de disciplines abordées pour la première fois, les enfants ont été appliqués et volontaires en toutes circonstances. Les rivalités sportives ont toujours été saines, créant ainsi une émulation propice au dépassement de soi et, par conséquent, à la progression. S'encourageant toujours les uns les autres, le plaisir de s'entraîner ensemble était bien visible. Une ambiance de travail idéale dont la dynamique positive a permis, au fil des mois, une belle évolution de l'ensemble des athlètes. Un groupe prometteur qui, avec plus de maturité, sera à suivre de près la saison prochaine !!!



Rémi chez les Benjamins, Minimes

Une grosse saison pour les benjamins minimes du RSA. Entre les cross, les compétitions sur piste et une compétition en salle, les jeunes ont été présents tout au long de l'année. Certains ont participé à la totalité des rencontres, d'autres sont venus se tester sur quelques événements. RSA a donc été très bien représenté

tout au long de la saison. Il y a eu de nombreux «records club» battus ainsi que quelques records d'Occitanie. Bravo aux athlètes qui ont réalisé ces performances, ils se reconnaîtront!!! Côté entraînement, le nombre élevé d'athlètes a demandé une organisation pas souvent évidente pour Amandine et Rémi. A l'avenir, les concours seront plus mis en valeur. La venue d'un intervenant extérieur sera bénéfique. Evidemment les courses ne seront pas oubliées car cela reste la ligne de conduite des Rochefortais. Maintenant tournés vers l'avenir, nos jeunes regardent déjà la saison prochaine, avec pour certains un passage dans une catégorie supérieure. D'autres seront dans la deuxième année de leur catégorie, ce qui sera l'occasion de performer d'avantage que cette saison.



Rémi/Chris... De Cadets à Vétérans...sur piste

Dans le groupe des cadets et plus. Nous pourrions retenir l'émergence de la nouvelle génération qui a montré ses grandes qualités en réalisant des performances de niveau régional et plus.

Les plus anciens, avec beaucoup de volonté et de persévérance, ont montré que l'on pouvait toujours compter sur eux.

Mais en dehors des compétitions, nous retiendrons une ambiance incroyable et sincère qui s'est créée au fil de la saison. C'est avec des sorties comme le stage au Ventoux, le déplacement au meeting de Monaco ou encore le décaRSA de fin d'année (avec en prime la coupe du monde de foot) que le groupe a su trouver une âme ce qui a amené une fraîcheur notable et un noyau qui se veut durable. **Rendez-vous à la saison 2018-2019 pour de belles aventures.**



Rémi « La Nature te rendra ce que tu lui donnes »



Les athlètes de la marche nordique ont fourni beaucoup d'efforts dans la belle nature qui nous entoure. Le souffle haletant dans les côtes, les yeux grands ouverts sur les parcours, le pas sûr dans les descentes, nos marcheurs ont su montrer que la forme venait en marchant ! Alors, c'est avec succès que les deux sorties exceptionnelles ont procuré de fortes sensations aux participants. Tout d'abord, à l'Espiguette où l'eau s'est invitée sur les terres pour nous offrir un spectacle que nul peut deviner en amont. Puis viennent les Dentelles de Montmirail où les nuages nous ont laissé tranquille le temps de notre passage dans cet environnement sorti de nulle part. Évidemment ce n'est qu'une infime partie de la saison. Il ne faut pas oublier les exercices farfelus proposés par le coach ou les séances ludiques qui procurent de bonnes rigolades, après quelques grimaces lors des explications. C'est avec de belles images du Pont du Gard que la saison s'est achevée. Maintenant les yeux sont rivés vers la saison à venir.

Hors stade/Alain

Le groupe Hors stade offre depuis 2 saisons, 2 alternatives, le running et le trail. Si la base d'entraînement est quasi similaire, les séances spécifiques se différencient tant par le dénivelé, par la longueur des sorties que par la répétition des séquences.

En ce qui concerne le running, cette saison a été ponctuée pour un grand nombre d'entraînements divers et variés sur toute sorte de terrain.

Après une partie « renforcement musculaire » et « tonicité du pied », les semaines se composaient d'une séance « fractionné court » (piste, garrigue, route, côtes....), un footing de récupération, une séance plus longue (« fractionné long », fartlek, sortie longue....).

Le groupe, cette saison, a été exceptionnel : assiduité, motivation, le tout dans un esprit solidaire et convivial !!!!



Groupe Trail /Jean Michel

Le groupe Trail en quelques chiffres c'est 105 Entraînements pour environ 1500 kms

14 courses = 564 kms de compétition dont 2 de 20 kms, 4 de 24 kms, 2 de 28 kms, 2 de 30 kms, 1 de 44 kms, 1 de 66 kms, 1 de 86 et 1 de 116 kms.

1 podium au Challenge des Trails Gardois 2017, Catherine Velit 3ème M1F et 7ème au scratch sur 9 Trails.

1 test VMA.

Pour le Groupe Trail, la reprise des entraînements se fera le 21 août 2018 dans l'objectif de bien préparer la dernière partie de la saison Trail avec le Raid Cathare sur le 65 et 44 Kms le 26 octobre 2018 et La SaintéLyon sur le 80 kms et la Saintexpress 44 kms le 1er décembre. Voilà en quelques lignes beaucoup de sueur, de montées, de descentes, d'émotions et surtout d'amitié.



Athlé : Historique de l'athlétisme

L'athlétisme, une des plus anciennes pratiques sportives, passionne aujourd'hui comme il y a plus de 2 000 ans un public qui suit dans une ambiance pathétique et des mises en scène grandioses les exploits des « dieux du stade ». À l'origine, l'athlétisme était uniquement destiné à développer les qualités physiques des guerriers.

Vers 1500 av. J.-C., les Grecs commencent à organiser des compétitions dans une perspective plus pacifique. Cette orientation n'est pas nouvelle ; en effet, sur des bas-reliefs égyptiens datant de 3 500 ans av. J.-C. figurent des silhouettes d'hommes s'adonnant à la course à pied. Mais c'est la civilisation grecque qui donna sa réelle dimension à la « religion athlétique ».

Des jeux furent organisés en l'honneur de certains de leurs dieux et l'athlétisme y avait une place importante. Les plus célèbres étaient ceux d'Olympie - d'où leur nom de jeux Olympiques -, associés à Zeus. Ainsi, dans l'Odyssée, il est dit que l'homme doit « exercer ses pieds et ses mains ». Les premiers espaces de compétition spécialisés apparurent, comme à Olympie, où, selon la légende, la piste droite mesurant 192,27 m de long aurait été étalonnée par la juxtaposition de 600 pieds d'Héraclès, ce qui donna naissance au stade, unité de mesure par ailleurs assez imprécise. Les compétitions d'athlétisme qui se développèrent à travers toute la Grèce comprenaient des épreuves de vitesse, de courses longues (7 à 24 stades), de sauts, de lancers (disque et javelot). Ces fêtes sportives et religieuses, qui rassemblaient une communauté grecque souvent très divisée, prirent une grande importance.

L'athlétisme moderne apparaît au XIX^e siècle avec l'organisation des courses de pedestriens dans les universités anglaises d'Oxford et de Cambridge. Mais c'est au célèbre collège de Rugby (qui a donné naissance au sport du même nom) qu'est organisée, en 1837, la première course à pied: la crick run, réservée aux élèves de plus de 17 ans. Cette compétition gagne rapidement les autres collèges, comme Eton, puis les universités. Ainsi, Cambridge, bientôt imité par Oxford, organise ses championnats d'athlétisme en 1857. Suit, en 1866, la création de la Fédération anglaise d'athlétisme. En France, le Racing-Club et le Stade Français apparaissent en 1883, tandis que les premiers championnats de France sont organisés à la Croix-Catelan, en 1888. Mais l'élan capital donné à l'athlétisme se situe en 1896 avec la rénovation des jeux Olympiques à l'initiative du baron Pierre de Coubertin. L'histoire de l'athlétisme moderne devient alors en effet inséparable de celle de l'olympisme.

Une organisation mondiale La Fédération internationale d'athlétisme amateur (International Amateur Athletic Fédération, ou IAAF), créée en 1912 à Stockholm, compte plus de 150 pays membres. Elle a codifié ce sport, à l'échelle mondiale, en fixant des règles très strictes pour l'organisation des compétitions, afin de garantir leur régularité, mais aussi l'authenticité des performances.

L'IAAF a également établi un vaste programme de développement en créant de grandes compétitions comme la Coupe du monde, les championnats du monde (les premiers en 1983, à Helsinki) selon un rythme quadriennal. Elle a favorisé également la pratique hivernale de l'athlétisme avec l'instauration d'un championnat du monde en salle et d'un championnat du monde de cross-country.



Pourquoi les athlètes courent-ils dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la piste ?

Les coureurs ont de quoi perdre la tête, alors que leur cadran indique une rotation horaire, on leur impose de courir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. C'est le monde à l'envers, me direz-vous ! Pourtant, il existe une explication rationnelle à cette étrangeté.

Si aujourd'hui les athlètes courent dans le sens trigonométrique, sens inverse des aiguilles d'une montre, cette obligation n'a pas toujours été une évidence. Il suffit de remonter aux premiers Jeux Olympiques afin de s'en rendre compte. Lors des 5 premières olympiades (de 1896 à 1912), les athlètes devaient courir dans le sens des aiguilles d'une montre. Faisant part de mauvaises sensations dans le virage, les athlètes ont rapidement obtenu que le sens de rotation soit modifié pour devenir celui qu'on connaît à ce jour, codifié par la règle 163.1 de l'IAAF (Fédération Internationale d'Athlétisme) en ces termes : « Les épreuves se courent avec la corde à gauche ».

Si beaucoup s'interrogent, le scientifique Japonais Hideaki Fukami a tenté de comprendre pourquoi les athlètes couraient dans ce sens et pas dans l'autre. La conclusion de sa thèse indique que cette préférence serait de l'ordre de l'innée. Pour résumer, notre corps est fait pour courir incliné vers la gauche ! Plus précisément, la perception de l'espace est contrôlée par l'hémisphère droit de notre cerveau. Or, l'hémisphère droit contrôlant la moitié gauche du corps, la perception de notre corps serait meilleure en tournant vers la gauche.

Fukami est allé plus loin que cette simple hypothèse. Il a réalisé une expérience sur un échantillon de quatre athlètes universitaires. Les résultats de son expérimentation ont démontré que les coureurs bouclaient les 400 mètres du tour de piste en moyenne deux secondes plus lentement dans le sens des aiguilles d'une montre. Cependant, le scientifique reste très prudent sur ses résultats ; les athlètes testés étant habitués à courir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, il est difficile de réaliser une expérience entièrement représentative.

Les chiffres de la préfecture de Police de Hyogo (Japon) vont dans le sens du scientifique. 80 % des criminels s'enfuyaient vers la gauche ! D'autres exemples montrent cette préférence pour la rotation dans le sens trigonométrique. Dans le milieu carcéral, s'il est commun de dire que c'est pour aller contre le temps, les prisonniers font leur promenade dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Article proposé par Amandine

La connexion à la terre, un mécanisme clé pour aider l'organisme du sportif à se régénérer, à réduire les inflammations et à rester en bonne santé.

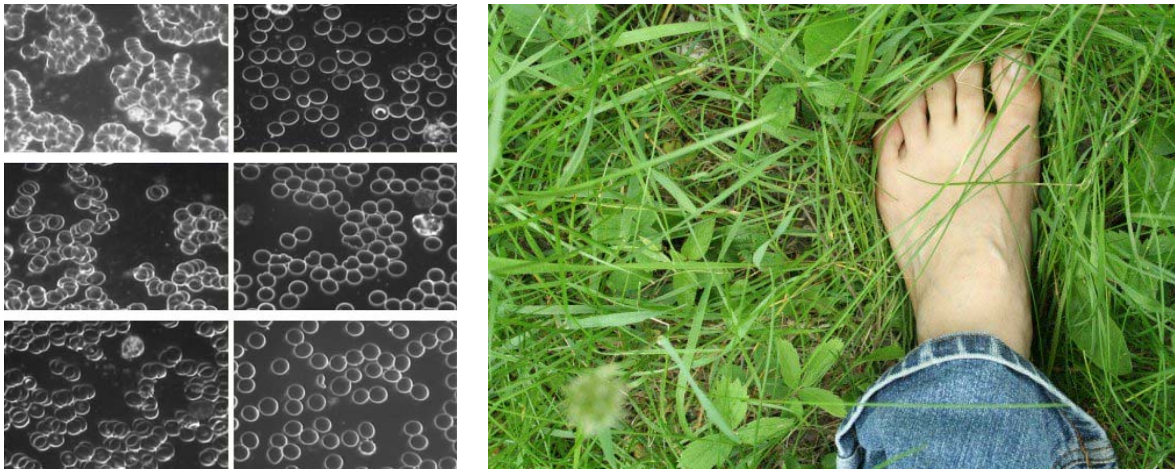
La mise à la terre, comme certains l'appellent, implique de placer vos pieds directement sur le sol sans chaussures ni chaussettes qui jouent un rôle de barrière. La logique derrière cette pratique se rapporte à la charge négative intense portée par la Terre. Cette charge est riche en électrons, qui sert en théorie de bon apport **en antioxydants** et **en électrons** qui **détruisent les radicaux libres**.

Le Dr James Oschman, doctorat en biologie de l'université de Pittsburgh et expert dans le domaine de la médecine énergétique, note :

Des rapports subjectifs indiquent que marcher pieds nus sur la Terre augmente la santé et offre des sentiments de bien-être dans la littérature et les pratiques de diverses cultures du monde entier.

Plusieurs études scientifiques menées sur des sportifs ont démontré une différence très significative dans la récupération suite à un effort intense et la diminution de l'inflammation. La terre est le meilleur anti oxydant et le meilleur anti inflammatoire !

Les recherches montrent un changement physiologique dans les 30', voici un exemple au niveau du sang, les images au bout de 40' (avant/après), le sang est beaucoup plus fluide :



Pour nous, rsathlètes, premier réflexe du coureur après une séance faite avec nos belles baskets, des tours de récupération sur la pelouse pieds nus !!

Nous ne pouvons malheureusement développer ce sujet très intéressant dans la gazette par manque de place, donc quelques pistes pour aller plus loin :

Documentaires : <https://www.youtube.com/watch?v=SMYD8aNzbPU> (se relier à la terre/you tube)

Site : <https://www.nouvelhomme.fr/earthing/>

<https://www.earthing-vitalite.org/temoignages-earthing-specialistes/le-earthing-et-le-sport-un-outil-de-querison-et-de-recuperation-indispensable/>

Infos Pratiques

* Samedi 8 septembre, 10h/17h, forum des associations, salle Jean Galia, complexe sportif/Rochefort du Gard

* Mardi 11 septembre 17h30/19h et mercredi 12, 14h/16h, inscriptions (ou ré-inscriptions) au local du club (entrée de la piste d'athlétisme).

* Vous trouverez les dossiers 2018/2019 à télécharger, sur le site du club (www.rsathle.com).

1^{er} entraînement à partir des catégories « minimes et + » et hors stade, mardi 18/09 à 18h30

1^{er} entraînement Eveils athlétique, poussins, benjamins et marche nordique, le mercredi 19/09

(voir les horaires sur les dossiers)

* Cette saison et une fois tous les 15 jours, un intervenant spécialiste des lancers, viendra pour les catégories à partir de « minimes ».

* Dans le cadre du projet « Sport sur ordonnance », RSA sera partenaire du service des sports de la mairie de Rochefort (se renseigner auprès de celui-ci).

* Pour les autres demandes concernant d'autres pathologies, d'autres attentes, se renseigner directement auprès du club.

* Une section « Ecole de demi-fond » sera créée lors de cette nouvelle saison, sous la houlette du directeur technique de RSA. Les infos complémentaires sur le site du club.

