



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008



M
U
R
E
T

Le MAC a décidé de mettre en place une lettre info.

Cette lettre a pour but de relater la vie du club et être un lien entre les membres du MAC. N'hésitez pas à me donner des informations (Résultats pour les compétitions de courses sur route) et autres événements susceptibles d'intéresser les lecteurs.

Si vous avez des suggestions ou idées susceptibles de l'améliorer, nous étudierons toutes vos propositions.

Je sollicite également les entraîneurs pour me fournir des sujets ou conseils techniques sportifs.

Merci à tous et je compte sur vous pour faire vivre cette lettre.

Une édition tous les 2 à 3 mois est prévue. Selon la quantité d'informations à diffuser.

Votre contact : Laurette, joignable au coordonnées ci-dessus aux heures de permanence.

BONNE SAISON 2008/2009

C
L
U
B



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

Présentation du club

Président d'honneur : M. Robert VILLALVA

Présidente : Mme Janine COURTADE

Vice Présidente : Mme Michèle LAUR et M. Pascal JACQUET

Secrétaire : M. Robert DEDIEU

Secrétaire adjoint : M. Charly DAURIAC

Trésorière : Mme Corinne REBEL

Les Membres du Bureau : Mme Anne-Claire CAZENAVE, Mrs Francis ANOU, J-Jacques COLLEONI, Mario DAVANZO, Georges FABRE.

Les Entraîneurs : Michel BERISSON, Robert DEDIEU, Frédéric FABRESSE, Patrick MIFSUD, Laurette NATUREL, Philippe RAFFEL, Julien TAMERLO.

Nombre de licenciés : à ce jour 123

QUOI DE NEUF AU MURET AC ?

Un lieu d'accueil : Salle Pierre de Coubertin, Square Maimat - Muret

Laurette NATUREL salarié du club depuis le 1^{er} octobre 2008, assurera les permanences le :
Lundi - Mardi de 14 H à 18 H

Jeudi - Vendredi de 8 h 30 à 12 H 15

De nouvelles coordonnées :

☎ 05.34.50.48.86

Mail : muret.ac@orange.fr

COMPETITION SUR PISTE

1- Participations et résultats

EA-PO

20.09.08 Parcours d'Athlétisme à Colomiers. (La dépêche du 24.09.08) (15 athlètes du MAC)

C'est sous un soleil radieux, le 20.09.08, que le Club a commencé son cycle de compétition. Un parcours athlétique avec 50 m, lancer de vortex et un saut en longueur. Une quinzaine de nos jeunes athlètes ont répondu présents. 6 se sont classés dans les 4 premiers dans leur catégorie d'âge et ont ramenés une médaille : EAF, MONNET Carole ; POF AGARD Tiffany ; POM, MONNET Valentin, BIEVLET Bastien, RONCE Tom, FESTINO Christopher. Une récompense a été distribuée à chaque participant.



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

Toutes catégories

11.10.08 1000 M Sesquières (La dépêche du 18.10.2208)

496 participants , une quarantaine d'athlètes du MAC sur la ligne de départ.

Place	Temps	NOM - Prénom
Eveil Athlétisme Filles		
4	4'23''6	MONNET Carole
11/18	5'01''5	DEVILLIERS Célia
6/17	4'45''30	JACOB Joanne
Poussines		
4	4'03''5	AGARD Tiffany
15/21	4'47''2	BAUNE Laure
12/22	4'27''3	BOUDJEMA Naomie
19/25	4'52'4	CHAUDRON Rosanna
Poussins		
1 ^{er}	3'40''9	MONNET Valentin
18	4'24''	LEGUELINEL Baptiste
20/21	4'44''	TIQUET Thomas
4	3'55''2	MIFSUD Axel
21/23	4'37''5	DRUON Antoine
13	4'24''7	FESTINO Christopher
15/20	4'38''3	AUGUSTIN Julien
Benjamines		
1er	3'35''6	SEGUI Jade
8	4'00''6	GUIRAUD Mélanie
13	4'19''8	GAMBA Candice
17	4'25''2	CHARPENTIER Mathlide
20/25	4'25''9	VIUDES CHloë
Benjamins		
7ème	3'56''0	RODRIGUEZ Dorian
12	4'06''6	COMBAREL Florian
18/25	4'16'8	HAIOUN Benjamin
Minimes Filles		
15 ^{ème}	4'09''	MARTIN Delphine
16	4'31''5	LAIR Estelle



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008



Minimes Garçons		
1 ^{er}	2'52''4	MERCIER Charlie
6	3'02''5	MALES Philippe
13	3'26''4	PARIS Julien
3 ^{ème} /16	3'11''4	REBILLARD Clément
Course Féminines (Cadette, Jun, Sen, Vét.)		
VEM 1	4'02''9	REBEL Corinne
Senior	4'03''2	NAULEAU Cécile
Cadets		
4 ^{ème}	3'07''3	FABRE Guillaume
7/13	3'13''9	LAIR Raphaël
Seniors Masculins		
4/6	3'08''4	TAHARAST Osman
Vétérans Masculins		
5 ^{ème}	3'16''7	REBILLARD J-Pierre (V1)
7	3'22''4	COLLEONI J-Jacques (V2)
9	3'34''2	COSCUJUELA Patrick (V3)
10	3'45''7	BIEVLET Germain (V1)
11/11	3'46''3	FABRE Georges (V2)



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

II- Calendrier Hivernal (1^{ère} Partie)

DATE	EPREUVES Challenge Conseil Général	LIEU	EA/PO	BE	MI	CA	JU ES SE	VE
Dim09.11.08	CROSS Challenge Conseil Général	ST GAUDENS	X	X	X	X	X	X
Dim16.11.08	CROSS Challenge Conseil Général	CUGNAUX	X	X	X	X	X	X
Dim23.11.08	Chpts Epreuves Combinées en salle	FRONTON			X	X		
Dim30.11.08	CHALLENGE EQUIP'ATHLE en salle	FRONTON		X				
Dim07.12.08	CROSS Challenge Conseil Général	MURET	X	X	X	X	X	X
Sam20.12.08	Chpts des Pyrénées en Salle qualifications	FOIX				X	X	
Sam21.12.08	CROSS DES VIOLETTES	TOULOUSE SESQUIERES	X	X	X	X	X	X
Dim11.01.09	CROSS Chpt Départemental–challenge Con. Gén.	BLAGNAC	X	X	X	X	X	X

COMPETITION HORS STADE

I – Participation et Résultats

Depuis début Septembre Le groupe 1/2 fond Seniors et Vétérans a participé au :

12.09.08 *Triathlon Longue distance St Jean de Luz (600 participants)*

Charly entraîneur et athlète a choisi le triathlon pour s'exprimer :

Natation : 2500m en 59mn56 s → 282^{ème}

Vélo : 80 km en 2h34mn → 246^{ème} (1200m de dénivelé +)

Course : 20 km en 2h03mn → 393^{ème} Il craque, souffre de déshydratation !

07.09.08 *10 km de Colomiers*

14.09.08 *Trail d'Eaunes (15 km dans la nature) Un dizaine de participants du MAC et une petite anecdote. Les athlètes féminines du club garderont un souvenir très piquant et très très très douloureux de cette compétition. Elles ont du affronter un essaim de frelons et ceux sont fait piquer comme une trentaine d'autres concurrents. Heureusement pas de cas grave à déplorer juste une petite allergie à retardement pour Françoise qui s'est très bien soignée...*



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

19.10.8 *Trail Gaulois à Rieux-Volvestre (16 km)(216 participants)*

CAPUANO Bernard 1H 22mn 53 s ; ARGENTON Daniel 1 H 23 mn 10 s ; REBEL Corinne 1 H 30 mn 23 s ; NATUREL Laurette 1 H 30 mn 23 s ; NAULEAU Cécile 1 H 36 mn 27 s ; BRUNENGO Françoise 1 H 36 mn 37 s ; ANOU Francis, en touriste, 1 H 36 mn 38 s (se prépare pour le marathon de Toulouse) ; CALMEL Sabine 1 H 42 mn 43 s(1^{er} trail pour notre spécialiste des randons en montagne)

26.10.8 *Marathon de Toulouse (4000 participants)*

Une belle performance de Francis ANOU en 3h 14 mn le seul athlète participant mais aussi une équipe de 7 bénévoles : Cécile, Corinne, Françoise, Sabine, Mario, Pascal, Robert.

09.11.08 *Marathon de Nice (1000 concurrents sur la ligne de départ)*

pour Philippe DUVERGER en 3h09mn

Plus de résultats dans le prochain numéro



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

CONSEIL SPORTIF

Hydratation et performance sportive

Notre corps est composé de 60 % d'eau. Cette eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Une perte de 1 % de son poids en eau entraîne une baisse de 10 % des ses capacités physiques.

Lors de l'activité physique l'eau joue 3 grands rôles :

- régule la température de notre corps par la transpiration.
- Elle a un rôle cardio-vasculaire , maintien le volume sanguin et lymphatique
- Elle élimine les déchets accumulés comme l'acide lactique et le gaz carbonique (ces déchets provoquent des fatigues musculaires, courbatures).

L'effort physique entraîne une diminution de l'eau présente dans notre corps. Il est donc important surtout pour un sportif d'endurance, de boire la veille, avant, pendant et après l'effort d'une manière régulière et par petites quantités.

Boire en quelle quantité :

- En période d'effort ½ à 1 verre d'eau toutes les 20 minutes.
- Après l'effort 2 à 3 verres par 500 g perdus pendant l'activité.

Si vous perdez plusieurs Kg et que votre urine est foncée et peu abondante, vous devez augmenter votre apport en eau.

Le sportif peut perdre, seulement par la transpiration plusieurs litres par heure. Dans ces conditions s'hydrater devient vital.

Dans un effort prolongé une *hydratation mal adaptée* entraînera systématiquement une *baisse de performances* .

Symptômes et risques de la déshydratation :

- Soif
- Frissons
- Augmentation du rythme cardiaque
- Irritabilité
- Urines très foncées
- Perte de lucidité
- Etourdissements
- Nausées
- Faiblesse musculaire
- Crampes
- Tendinites
- Coup de chaleur

Pour un sportif d'endurance

Que boire ?

Au delà d'une heure d'effort l'eau pure ne suffit plus il faut donc préférer

une boisson isotonique car elle contient les mêmes concentrations de sels minéraux et glucides que celles observées dans le plasma sanguin, donc une meilleure absorption. Le but de cette boisson est de pallier à la perte des sels minéraux évacués par la transpiration, et de donner de l'énergie aux muscles. Attention aux boissons trop sucrées (+ 6 % de glucides) : mauvaise absorption par l'organisme.



LETTRE INFO N°1

Novembre 2008

PETITES ANNONCES

Vente de Pointes : Taille 35 ⇔ Romain BRUGOUX (Demander à Laurette)

Le Club vend des survêtements Taille 8 et 7 à 20 € / des coup-vent XL et L à 15 €

Avec le nom du club inscrit dans le dos.

DATES A RETENIR

Apéritif post-entraînement : Pour athlètes et parents

Mercredi 26 novembre à 17 H 45 → EA et Poussins

19 H 45 → Benj et Minimes

Vendredi 28 novembre à 19 H 45 → Sprinters et Demi-fondeurs

Nous comptons sur votre présence.

Dimanche 7 décembre le Cross de Brioude organisé par le Club, nous aurons besoin de bénévoles sur le terrain et de mamans pour la confection de gâteaux mis en vente le jour de l'épreuve.