



MAC Infos N° 2 Février 2009

M
U
R
E
T

QUOI DE NEUF AU Muret AC ?

Nos Dirigeants s'investissent

Sont nommés Au Comité Départemental :

M. Pascal JACQUET au Bureau Directeur

Robert DEDIEU au Bureau et Président de la Commission sportive.

Sont nommés a la Ligue :

Mme Janine COURTADE et Pascal JACQUET au Bureau Directeur

M. Robert DEDIEU Président de la Commission Régionale des Jeunes

A
T
H
L
E
T
I
S
M
E

Félicitations

M. Michel BERISSON est reçu au Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2^{ème} Degrés.

Mme Janine COURTADE a passé avec succès les épreuves de Dirigeant de club.

Elle a reçu de la Fédération Française d'Athlétisme la médaille de Bronze et Pascal JACQUET celle d'argent en récompense de leur engagement en tant qu'officiels et dirigeants.

RESULTATS

COMPETITION EN SALLE

07.12.09 Championnats Départementaux en Salle (Cadets, Juniors Séniors) à Fronton

Quentin Wambeke décroche la médaille d'or de ces Championnats Départementaux
au 60 m

60 M

	Place	Temps	Nom -Prénom	Classement	Points	Catégorie
FINALE 1	5	8''5	PERE Coralie	R 3	756	Cadette
Série 4	6	8''6	DEGOS Romane	R 3	756	Cadette
Finale 3	5	7''9	CLEOSTRATE Yanis	R 3	505	Cadet
Série		7''6		R 2	613	
Finale 1	1	7''1	WAMBEKE Quentin	R 1	815	Junior
Série 2		7''8	BARBIRATO Florant	R 3	540	Junior

C
L
U
B

Longueur

PERE Coralie \approx 4 m 33 \approx D 1 \approx 584 POINTS

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



**MAC Infos N° 2
Février 2009**

20.12.08 1^{ère} Journée de Brassage qualificative aux Championnats régionaux - Foix

50 M

Course	Place	NOM	Prénom	Temps	Classement	Points	Catégorie
Finale 1	1	WAMBEKE	Quentin	6"33	R1	816	JU
Finale 2	2	MAUPRIVEZ	Gautier	6"55	R2	706	CA
Finale 2	2	TAMERLO	Julien	NP		0	ES
Finale 3	3	PILLOT	Clemence	7"80		702	CA
Finale 4	4	BARBIRATO	Florent	NP		0	JU
Série 2	2	MAUPRIVEZ	Gautier	6"49	R2	735	CA
Série 4	4	PILLOT	Clémence	7"79		705	CA
Série 5	5	TAMERLO	Julien	6"39	R1	785	ES
Série 5	5	WAMBEKE	Quentin	6"22	N3	873	JU
Série 6	6	BARBIRATO	Florent	6"95		528	JU

10.01.09 2^{ème} Journée de Brassage Qualificative aux Championnats régionaux – Fronton

60 M							
Finale	2	PERE Coralie		8"48	R 3	744	CA
	5	PILLOT Clémence		9"21'	D1	6"13	CA
		CLEOSTRATE Yanis		7"66'	R2	682	CA
	2	WAMBEKE Quentin		7"32	R1	824	JU

Longueur

2^{ème} MAUPRIVEZ Gauthier \approx 6 m 14 \approx R 2 \approx 769 points

10.01.09 Championnats Régionaux Vétérans - Fronton

Longueur

2^{ème} BERISSON Michel \approx 5 m 82 \approx R3 \approx 675 points (V1)

Poids

5^{ème} MAUPRIVEZ Michel \approx 8 m 25 \approx 418 points (V2)

10.01.09 Régionaux - Fronton

Longueur

4^{ème} MAUPRIVEZ Gautier \approx 6m21 \approx R2 \approx 755 points

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



MAC Infos N° 2 Février 2009

Place	Nom –Prénom	Temps	Class-	Points	Catég.
Semi-Finale	PERE Coralie (3 ^{ème})	8''67	R3	795	CA
Série	PILLOT Clémence	9''23	D1	668	CA
Série	MAUPRIVEZ Gautier	7'81	R2	624	CA
Semi-F	CLOESTRATE Yanis	7''72	R2	659	CA
Semi-F	WAMBEKE Quentin	7''33	R1	819	JU
Série	'' ''	7''26	R1	850	
Semi-F	TAMERLO Julien	7''53	R1	735	JU
Série		7''49	R1	751	

17.01.09 Grand Prix Régional Benjamins/Minimes - Muret

Place fin	Nom - Prénom	Catégorie	Temps	Points
50m				
5	GUIRAUD Melanie	BEF / 1996	8''51	17
5	VIUDES Chloë	BEF / 1997	8''84	15
6	JONCA Lucie	BEF / 1996	8''86	14
2	RODRIGUEZ Dorian	BEM / 1997	8''44	13
6	COMBAREL Florian	BEM / 1997	9''13	8
4	LECOMTE Antoine	BEM / 1997	9''16	8
5	HAIOUN Benjamin	BEM / 1997	10''00	4
5	FAURE Quentin	BEM / 1997	10''07	4
50 M –HAIES				
3	MARGHERITORA Johanna	MIF / 1994	10''31	13
1	BLANC Anne-laure	MIF / 1995	10''34	13
3	LAIR Estelle	MIF / 1994	11''45	4
4	BALDI Appoline	MIF / 1994	11''50	4
3	REBILLARD Clement	MIM / 1994	9''22	18
Hauteur – Salle				
14	GUIRAUD Melanie	BEF / 1996	1m08	13
8	LECOMTE Antoine	BEM / 1997	1m06	8
11	COMBAREL Florian	BEM / 1997	1m06	8
12	HAIOUN Benjamin	BEM / 1997	1m06	8
10	LAIR Estelle	MIF / 1994	1m22	
Poids 2 kg				
13	VIUDES Chloe	BEF / 1997	4m96	7
16	JONCA Lucie	BEF / 1996	4m71	6
Poids 3 kg				
12	RODRIGUEZ Dorian	BEM / 1997	5M75	9
16	FAURE Quentin	BEM / 1997	4m20	5
5	MARGHERITORA Johanna	MIF / 1994	6m53	13
7	BALDI Appoline	MIF / 1994	5m30	8
9	BLANC Anne-laure	MIF / 1995	5m14	7
Poids 4 kg				
3	REBILLARD Clement	MIM / 1994	9m70	D2 :21

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



**MAC Infos N° 2
Février 2009**

31.09.09 Grand Prix Régional Benjamins /Minimes en salle 5ème Journée ST GAUDENS

GUIRAUD Mélanie BENJ/F		
50 M	8''45	18 Points
Hauteur	1m12	8ème /15 points
COMBREL Florian BENJ/M		
50 M	8''71	11 points
Poids 3 kg	4m69	
BENYAHIA Naïm NIN/M		
Poids 4kg	7m45	3ème/14 points

01.02.2009 Pré-France en salle (Cadets, juniors, seniors) à BORDEAUX

MAUPRIVEZ Gauthier

Longueur 3^{ème} 6m04 3^{ème}R3 720 points

07.02.09 EA/PO en salle à FRONTON

NOM – Prénom	50 m	Longueur	Médecine-ball	Triathlon nbre de points
AGARD Tiffany (Poussine)	18 ^{ème} /66 - 8''4'	16 ^{ème} - 3 m 08	1 ^{ère} - 8 m 40	90
NIETO Rosa (Poussine)	38 ^{ème} - 8''8'	37 ^{ème} - 2 m 66	32 ^{ème} - 5 m 15	54
LEGUELINEL Baptiste (PO)	13/60 - 8''5'	25 ^{ème} - 2 m 86	38 ^{ème} - 4 m 95	51

CROSS

07.12.08 CROSS de la ville de MURET

Place	NOM	Catégorie	Temps
Distance 1370 M			
13	JACOB Joanne	EAF / 2000	6'30"
14	MONNET Carole	EAF / 2001	6'32"
27	DEVILLIERS Celia	EAF / 2000	6'58"
Distance 2670 M			
32	ESAN Teddy	EAM / 2000	6'42"
56	BOSCHATEL Julien	EAM / 2000	7'05"
Distance 3220 M			
14	NIETO Rosa	POF / 1998	5'53"
17	AGARD Tiffany	POF / 1998	5'56"
18	COUDERC Lise	POF / 1998	5'56"
46	BOUDJEMA Naomie	POF / 1998	6'45"
48	CARQUET Dorine	POF / 1999	6'47"

Place	NOM	Catégorie	Temps
Distance 2670 M			
7	BLANC Anne Laure	MIF / 1995	11'30"
21	SALLIONI Andrea	MIF / 1994	12'59"
30	CARQUET Amandine	MIF / 1995	14'13"
31	LAIR Estelle	MIF / 1994	14'27"
37	BAUDET Marie	MIF / 1995	
38	BERENGUER Lea	MIF / 1995	
Distance 3220 M			
1	MERCIER Charlie	MIM / 1994	11'14"
7	BENYAHIA Naim	MIM / 1994	11'54"
10	REBILLARD Clement	MIM / 1994	12'15"
11	MALES Philippe	MIM / 1994	12'26"
21	PARIS Julien	MIM / 1994	13'55"
Distance 4000 M			

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



MAC Infos N° 2 Février 2009

1	RONCE Tom	POM / 1998	5'00"
8	MONNET Valentin	POM / 1998	5'17"
29	LEGROS Valentin	POM / 1998	5'48"
36	BIEVLET Bastien	POM / 1998	5'54"
39	MIFSUD Axel	POM / 1999	5'56"
49	FESTINO Christopher	POM / 1999	6'06"
65	TIQUET Thomas	POM / 1999	6'30"
75	TOMAS Antoine	POM / 1999	6'41"
Distance 2300 M			
1	SEGUI Jade	BEF / 1996	9'32"
8	GUIRAUD Melanie	BEF / 1996	10'03"
23	CHARPENTIER Mathilde	BEF / 1997	10'50"
24	CARFANTAN Cecile	BEF / 1997	10'53"
27	GAMBA Candice	BEF / 1997	11'02"
31	FROGER Jade	BEF / 1997	11'17"
42	BAUDET Clementine	BEF / 1997	
11	RODRIGUEZ Dorian	BEM / 1997	9'32"
25	COMBAREL Florian	BEM / 1997	
26	HAIOUN Benjamin	BEM / 1997	
33	FAURE Quentin	BEM / 1997	

3	NATUREL Manon	JUF / 1991	18'34"
Distance 9490 M			
10	FABRE Guillaume	CAM / 1992	16'11"
20	FABRE Georges	V2M / 1959	19'32"
12	FERNANDES Patrice	SEM / 1971	36'17"
13	GRASSET Jean	V1M / 1963	36'32"
19	DUVERGER Philippe	V1M / 1962	38'02"
30	ANOUE Francis	SEM / 1972	41'49"
33	REBILLARD Jean Pierre	V1M / 1964	44'12"
39	COSCUJUELA Patrick	V3M / 1949	46'58"
41	DAVANZO Mario	V2M / 1958	52'34"
43	DEDIEU Robert	V2M / 1950	53'42"

21.12.08 CROSS des Violettes

Place	NOM	Prénom	temps
Cross Eveil Athlé F - 1090m			
9	MONNET	Carole	5'15"
Cross Poussines - 1090m			
23	NIETO	Rosa	5'10"
28	AGARD	Tiffany	5'15"
56	BOUDJEMA	Naomie	5'43"
Cross Poussins - 1090m			
3	RONCE	Tom	4'16"
10	MONNET	Valentin	4'35"
45	MIFSUD	Axel	5'08"
95	DRUON	Antoine	6'03"
Cross Benjamines - 2444m			
6	SEGUI	Jade	11'18"
26	GUIRAUD	Mélanie	12'12"
72	JONCA	Lucie	14'41"
Cross Minimes F - 2930m			
57	LAIR	Estelle	14'18"
63	MARGHERITORA	Johanna	14'58"
Cross Minimes M - 3143m			
3	MERCIER	Charlie	11'03"
13	REBILLARD	Clement	11'36"
18	BENYAHIA	Naim	11'55"

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



MAC Infos N° 2 Février 2009

23	MALES	Philippe	12'16"
Cross Cadets – 4284m			
17	FABRE	Guillaume	18'43"
29	LAIR	Raphael	22'21"
●Cross Vétérans M - 9306m			
88	DEDIEU	Robert	58'45"
26	GRASSET	Jean	37'30"
86	MIFSUD	Patrick	52'05"

11.01.2009 Départementaux de CROSS – Blagnac

Place	NOM/Prénom	Catégorie	TEMPS
19	AGARD Tiffany	POF / 1998	4'23"
25	NIETO Rosa	POF / 1998	4'30"
55	BOUDJEMA Naomie	POF / 1998	5'00"
9	SEGUI Jade	BEF / 1996	8'42"
27	GUIRAUD Melanie	BEF / 1996	9'13"
48	JONCA Lucie	BEF / 1996	10'18"
55	VIUDES Chloe	BEF / 1997	10'51"
4	RONCE Tom	POM / 1998	3'41"
21	MIFSUD Axel	POM / 1999	4'08"
41	FESTINO Christopher	POM / 1999	4'23"
70	TOMAS Antoine	POM / 1999	4'49"
74	ALLAIN Jean-baptiste	POM / 1998	4'56"
43	COMBAREL Florian	BEM / 1997	9'37"
7	MERCIER Charlie	MIM / 1994	9'47"
12	REBILLARD Clement	MIM / 1994	10'05"
16	MALES Philippe	MIM / 1994	10'29"
27	PARIS Julien	MIM / 1994	10'55"
15	FABRE Guillaume	CAM / 1992	17'03"
47	DAVANZO Mario	V2M / 1958	
20	GRASSET Jean	V1M / 1963	33'58"
51	REBILLARD Jean-pierre	V1M / 1964	39'55"
67	MIFSUD Patrick	V2M / 1956	45'46"
68	DEDIEU Robert	V2M / 1950	50'53"

23.01.2009 CROSS D'Auterive

Place	Nom Prénom	Catégorie	temps
18	MIFSUD Axel	POM / 1999	5'32"
35	TIQUET Thomas	POM / 1999	6'06"
38	LEGUELINEL Baptiste	POM / 1998	6'14"
40	ALLAIN Jean-baptiste	POM / 1998	6'28"
13	AGARD Tiffany	POF / 1998	5'51"
14	NIETO Rosa	POF / 1998	5'59"
5	SEGUI Jade	BEF / 1996	10'35"

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



MAC Infos N° 2 Février 2009

25	NATUREL Manon	JUF / 1991	22'49"
45	MIFSUD Patrick	V2M / 1956	43'02"
48	DAVANZO Mario	V2M / 1958	43'57"
50	DEDIEU Robert	V2M / 1950	

COMPETITION HORS STADE

10.1.9 **La ronde Givrée- Castres** - 64,8 km en relais de 4 coureurs- 265 équipes Classées

Relais 1 : 1 4,2 km, R2 : 14,400 km, R3 :20 km, R4 : 16,200 km.

Equipe « **Les Rebelles** » 5 h 30' 59"

Cécile Nauleau 1H22mn44s, Stéphane Kalkal 1H02mn37s, J-P Payet 1H33mn

56s. Daniel Argenton 1H36mn

Equipe "**Castres Béton**" Vétérans 2 : 5 h 26' 12 "

Patrick Coscujuela 1H10mn10s, Patrick Mifsud 1H18mn18s, J-Jacques Colléoni 1H28mn57s, Bernard Capuano 1H28mn47

CONSEIL TECHNIQUE ou SPORTIF

Comment booster votre organisme

Tout d'abord une alimentation saine, équilibrée et variée suffit à l'apport journalier des vitamines et minéraux nécessaire au développement de notre organisme.

Cependant, certains aliments permettent de vous booster en période de stress ou de reprise de l'entraînement

10 Aliments-carburants :

Les agrumes ✂ Vitamine C et antioxydant

Pour les amateurs de longues distances, ils garantissent une meilleure récupération.

La banane ✂ Vitamine groupe B, magnésium et potassium

Prévient des crampes liées à l'effort. Sachez que plus la banane est mûre, plus ses sucres sont rapides.

Les Fruits de mer ✂ Riche en oligo-éléments

Peu caloriques, ils contiennent du zinc, sélénium, iode, cuivre ...

Le chocolat ✂ Magnésium, fer et potassium

Attention, ne prenez pas comme prétexte son effet anti- stress pour en manger 2 tablettes d'un coup car il est riche en calories, environ 500 à 1 000 par tablette selon la composition(noir, au lait, noisette...)

Le ginseng

Les substances contenues dans cette racine permettent à l'organisme de s'adapter aux divers stress, et permettent de mieux résister à la fatigue. C'est aussi un stimulant neuromusculaire, recommandé pour les sportifs d'endurance !

La noix ✂ Protéines, minéraux (magnésium) Vit E,

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr



MAC Infos N° 2 Février 2009

(antioxydant, B9 (renouvellement cellulaire) Oméga 3 (fluidifiant du sang) Attention elle sont très riches en calories(670kcal/100 g), quantité conseillée par jour , 14 cerneaux (165 cal) 3 à 4 fois/semaine.

Les légumes secs ≙ Magnésium, calcium, vit B, protéines (20%)

Contiennent des sucres complexes qui approvisionnent progressivement l'organisme en énergie.

Les fruits rouges ≙ Antioxydant

Même surgelés, ils sont des antirouilles pour les cellules. Ils permettent entre autres de lutter contre les courbatures, d'améliorer la circulation et de renforcer les petits capillaires sanguins.

Le yaourt ≙ Protéines, calcium, vitamines, ferments lactiques

Il régénère votre flore intestinale.

Le thé ≙ caféine

Stimulant, à dose modéré, il diminue la sensation de fatigue, améliore la contraction, accroît la concentration et favorise la mobilisation des graisses pour le fonctionnement des muscles (intéressant pour l'endurance)

Quantité de caféine dans différents thés. :

- Thé de Ceylan (80 à 90 mg)
- Thé de Chine (60 à 70 mg)
- Thé vert (30 à 40 mg)

Ces conseils sont prodigués pour des sportifs confirmés (adultes)

Pour les enfants je reprendrai le slogan très répandu actuellement : Manger 5 fruits et légumes par jours, une portion de viande, poisson ou œuf et un laitage à chaque repas, accompagné d'un peu de pain et d'eau bien sûr.

Bon appétit !

ANNONCES

Pour ceux qui seraient intéressés, une présentation de chaussettes de contention pour sportifs sera faite très prochainement un vendredi soir au stade, nous vous tiendrons au courant de la date par e-mail

EVENEMENT

Depuis le 25 février 2009 « Marilou » illumine la vie d'Anne-Claire Cazenave

.La maman et le bébé (3kg 500) se portent bien.

Félicitations aux heureux parents.

DATE A RETENIR

Interclubs le 17 mai 2009 à Muret. Compétition ouverte aux athlètes de la catégorie cadet à vétéran.

Pensez à réserver votre journée. Nous aurons besoin de bénévoles.

Présidente : Janine Courtade janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : Robert Dedieu 06.10.09.24.17 robert.dedieu@free.fr ou robertdedieu@aol.com

Siège : muret.ac@orange.fr