



MAC Infos N° 5 Octobre 2009



M
U
R
E
T

MAC INFOS, entame sa deuxième année avec cette cinquième édition. Nous espérons que les vacances vous ont permis de vous reposer afin d'attaquer cette nouvelle saison en pleine forme, pour améliorer vos performances pour les anciens et essayer de faire mieux en terme de résultats et participations aux compétitions pour les nouveaux licenciés, à qui nous souhaitons la bienvenue.

A vos marques et bonne chance

Bilan 2008/2009 en chiffres

PISTE

4 qualifiés au **Championnat de France jeunes** sur piste au relais 4x100 m Junior masculin

1 qualifié au **Championnat de France jeunes** à la longueur Cadet

2 qualifiés au **Championnat de France 10 km sur route en Vétérans**.

8 qualifiés aux **Interrégionaux sur piste (Cadets à seniors)**

8 Benjamins/Minimes sélectionnés par le CDA au match Interdépartemental sur piste à Rodez.

CROSS 4 Minimes garçons qualifiés dans l'équipe départementale à Trélissac(24)

EN SALLE

1 Titre départemental en junior

1 cadet qualifié au pré France.

SUR ROUTE

2 vétérans qualifiés au **Championnat de France 10 km**.

A
T
H
L
E
T
I
S
M
E

QUOI DE NEUF AU Muret AC ?

Un nouveau groupe d'entraîneurs

Eveil Athlé/poussin :

Anne-Claire CAZENAVE en formation entraîneur 1^{er} degré, athlète depuis la catégorie Minime, spécialité 400 m Haies.

Coralie PERE, athlète du club depuis la catégorie poussin, spécialité sprint et longueur. C'est la plus jeune des animateurs.

viennent rejoindre

Patrick MIFSUD entraîneur 1^{er} degré, ses sports : cyclisme, randonnées, ski de fond a déjà encadré dans la gymnastique volontaire.

Laurette NATUREL en formation d'entraîneur 1^{er} degré ; a découvert l'athlétisme à 21 ans sur 800m et 400m puis les courses sur route. 18 années passées au MAC.

Benj/Minimes :

Pierre CAMARA : Brevet d'Etat 2^{ème} Degré. Entraîne également au CREPS. Ancien athlète international du Triple saut, Champion du Monde en Salle en 1993. Son record 17m59.

C
L
U
B

Pauline GINESTET : Licence STAPS. Athlète sous les couleurs de Castres, athlète Multi-épreuves, préfère les haies et le disque.

Angélique VIUDES : En formation entraîneur Fédéral 1^{er} degré. Athlète à l'Ecla Albi, spécialité lancer du marteau, son record 40m69 (Rég 2), a commencé l'athlétisme en minimes.

Sans oublier les anciens :

Michel BERISSON : Coordonnateur du groupe des entraîneurs du MAC (remplace Philippe RAFFEL)

Brevet d'Etat 2^{ème} Degré. A commencé à encadrer les jeunes athlètes en herbe en 1989.

En 2000 passe aux catégories supérieures en Sprint et Saut. Il intègre l'équipe Technique Régionale Elargie de la Ligue Midi-Pyrénées et entraîne au CREPS des athlètes de Haut niveau depuis 2008. Sa spécialité le saut en longueur. Son record 7m47. Qualifié au championnat de France vétéran en salle en 2008.

Julien TAMERLO : Brevet d'entraîneur Fédéral 1^{er} degré Sprint-Haies. Athlète au club depuis la catégorie minime, atteint le niveau national en cadet. Toujours athlète au club.

Demi-Fond :

Laurent SOULA : Animateur Régional, entraîne également à Colomiers. Commence l'athlé en Benjamin, puis se spécialise en demi-fond.

Sans oublier **Robert DEDIEU**, avec son groupe D'jeunes qu'on ne présente plus, puisqu'il est au club depuis + de 30 ans.

Félicitations

Le Comité départemental d'athlétisme a récompensé lors de son Assemblée Générale les Challenges Estivaux

Tiffany AGARD, poussine et **Johanna Margheritora** Minime, deux athlètes qui ne manquent jamais une compétition.

Mario DAVANZO pour son dévouement et sa présence régulière en tant que bénévole et juge, aux compétitions.

RESULTATS

Une reprise en douceur

PISTE

12.09.09 Meeting de rentrée Cadet à vétéran – ST GIRONS

100 M Gautier Mauprivez (Cadet) 11''62 (R2) Romaric Gnakou 12''02 (R3)

200 M Haies Romaric Gnakou (Ju) 30''77

Longueur Gautier Mauprivez 2^{ème} avec 6 m 30 (R2)

19.09.09 Parcours EA/PO – COLOMIERS

Tiffany Agard 1^{ère} du triathlon PO/98 : 50 m - 8''4, Longueur 3m16, Vortex 26m57

Antoine Tomas 2^{ème} du triathlon PO/99 : 50 m – 8''3, Longueur 3m35, Vortex 30m30

17.10.09 Journée des 1000 M – TOULOUSE Sesquières 612 classés

Première journée de compétition pour nos nouveaux licenciés 38 athlètes du MAC ont répondu présents à cette invitation. Dommage que l'organisation ait pris une heure de retard. 34 courses ont été réalisées durant l'après-midi.

Pour le MAC 4 médailles et un record de Haute- Garonne en V 3 Féminine avec Michèle LAUR-ANOU

Charlie Mercier 2^{ème} Minime, **Manon Naturel** 1^{ère} Junior et 1^{ère} de la course Féminine, **Cécile Martin** 3^{ème} Senior, et **Sandrine Thomas** 3^{ème} Vétéran.

Place	Nom	Catégorie	Temps
23	AGARD Tiffany	POF / 1998	4'08"0
24	LOUISIN Cindy	POF / 1998	4'09"0
48	VALETTE Aurelie	POF / 1998	4'35"9
52	NOVAIS GOMES Caroline	POF / 1999	4'38"0
55	GONZALEZ Lea	POF / 1999	4'39"2
78	LE BLANC Fanny	POF / 1999	5'45"7
79/79	GONZALEZ Andrea	POF / 1999	5'57"0

13/22	GUIRAUD Anna	MIF / 1995	3'53"72
-------	--------------	------------	---------

1	NATUREL Manon	JUF /	3'32"60
5	MARTIN Cécile	SEF / 1970	3'48"21
8	THOMAS Sandrine	VEF /	4'21"66
9	CHELBAB Aïda	VEF / 1959	4'38"36
10	ALLAIN Valérie	VEF / 1968	4'44"06
12/12	LAUR-ANOÛ Michelle	VEF / 1949	4'58"50

8	ELKZIBRI Sammy	POM / 1998	3'40"0
28	BENEDETTI Quentin	POM / 1999	3'55"3
32	VADROT Pierre	POM / 1998	3'57"6
51	BENAMAR Amine	POM /	4'16"7
43	MIFSUD Axel	POM / 1999	4'06"6
60	LERE Valentin	POM / 1998	4'22"6
61	AVIEZ Dorian	POM / 1998	4'23"0
63/76	ALLAIN Jean-Baptiste	POM / 1998	4'24"8

16	PEDROS Victor	BEM / 1996	3'38"0
23	CHAROFF Lucs	BEM / 1996	3'50"6
35/42	COMBAREL Florian	BEM / 1997	4'18"0

2	MERCIER Charlie	MIM / 1994	2'47"73	R2
8	REBILLARD Clement	MIM / 1994	3'00"64	D1
12	MALES Philippe	MIM / 1994/	3'06"85	D2
15	PARIS Julien	MIM / 1994	3'12"92	
27/32	CAZAURONG Jason	MIM / 1995	3'44"82	

8	FABRE Guillaume	CAM / 1992	3'03"57
10	LAIR Raphaël	CAM /	3'12"19

Finale directe Senior

6/7	RABEAU Benoît	SEM / 1980	3'27"13
-----	---------------	------------	---------

6	REBILLARD Jean-pierre	VEM / 1964	3'15"22
9	CAPUANO Bernard	VEM / 1954	3'44"58
10	FABRE Georges	VEM / 1959	3'52"74
11	ALLAIN Jean-marie	VEM / 1957	3'55"97
12/13	DAVANZO Mario	VEM / 1958	4'16"47

COMPETITION HORS STADE

Voici quelques compétitions où le club a été représenté.

20.09.09 MIREPOIX 15 km et 8 km nature avec beaucoup de côtes

7^{ème} J-Jacques Colléoni (1^{er}V2) 1h03, Bernard Capuano (3^{ème} V2) 1 h 23 et Patrick Coscujuela fini premier V3 sur les 8 km

20.09.09 Semi Marathon TOAC – TOULOUSE 854 participants

46 Philippe Duverger 1 h 24' 42'', 57 Francis Anou 1 h 26'19'', (préparent le marathon de Toulouse) 569 Cécile Martin 1 h 51'41'', 749 J-Marie Allain (V2) 2h01'24'', 781 Valérie Allain (V1)2h04'04''

10 km

J-Pierre Rebillard (V1) 44'28'', Corinne Rebel (V1)53'16'', Laurette Naturel (V2)53'43''

04.10.09 Trail du Cassoulet – VERFEIL (14 km dans la nature)

Bernard Capuano (V2) 1 h 24'53'', Françoise Brunengo(V1) 1 h 44'41'' Michèle Anou (V3)

17.09. 09 Trail Gaulois – RIEUX

Cette course traverse le village Gaulois d'où son nom.

Daniel Argenton 1h22'13'', Mario Davanzo 1h27'51', Cécile Martin 1h29'21'', Sandrine. Thomas 1h30'27'', Corinne Rebel, 1h38'09'', Michèle Anou 1h42'13'', 2^{ème} V2 accompagné de son mari.

CONSEIL TECHNIQUE ou SPORTIF

Blessures et étirements

La vie moderne nous impose de longues périodes d'immobilité en position assise qui favorise la rétraction musculaire. Après une journée au bureau, ceux qui font du sport tirent brutalement et sans transition sur ces chaînes musculaires raccourcies, pas étonnant qu'elles renâclent.

*Le corps possède des zones plus fragiles et facilement guérissables, prévues pour se déchirer en cas de surcharge, sorte de disjoncteur. Et nous avertissent. **Eviter les variations trop brusques de tension et vous vous épargnerez des blessures.***

Pour cela il faut étirer les muscles en douceur pendant l'échauffement. Parfois même cela suffit à faire disparaître une douleur naissante.

On doit s'y prendre de manière à ne pas ressentir de douleur. Et pensez aussi aux muscles antagonistes (exemple : si vous avez une douleur aux ischios-jambiers, étirez également les quadriceps et vice versa. Comme ces 2 groupes musculaires travaillent en opposition, il est normal que les résistances de l'un affectent le travail de l'autre.

Conclusion : Ne négligez pas les étirements de début d'entraînement, ils vous éviteront des blessures.

ANNONCES

Vêtements trouvés

Tous les ans des athlètes oublient des vêtements ou chaussures sur le stade. Nous en avons récupéré quelques-uns qui n'ont jamais été réclamés. Pensez à les demander auprès de Laurette ou des entraîneurs, si vous êtes dans ce cas.

Informatique

Si parmi les nouveaux licenciés, se trouve un féru d'informatique désireux de nous donner quelques conseils, ou de nous dépanner en cas de problème, le Club serait intéressé...

DATE A RETENIR

Dimanche 10.01.2010. Championnat Départemental de Cross au Domaine de Brioudes à Muret

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr

Secrétaire : robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.50.48.86 -Lundi, mardi **après-midi** – Jeudi et vendredi **matin**