



**MAC Infos N°6
Décembre 2009**

QUOI DE NEUF AU Muret AC ?

Composition du Bureau Directeur

Présidente : Janine Courtade, **Vice Président** : Michelle Laur et Pascal Jacquet

Secrétaire : Robert Dedieu, **Secrétaire Adjointe** Valérie Allain

Trésorière : Corinne Rebel

Les membres du Comité Directeur

Bernard Capuano, J-Jacques Colléoni, Patrick Coscujuela, Mario Davanzo, Georges Fabre,

Les Responsables de Commissions :

Commission Jeunes : Michel Bérison , **Commission Matériel** : Georges Fabre, **Commission Convivialité** : Valérie Mifsud et Valérie Allain.

Vie du Club

Chez les athlètes : Stage 4 sauts Samedi 31 octobre à Fronton Benj/Minimes ; y participait : Adeline Caubère, Johanna Margheritora, Jason Cazaurang, Julien Paris, Clément Rebillard.

Encadrement : Colloque Athlé-Plaisirs pour les - 12 ans Samedi 21 novembre à Balma présents : A-Claire Cazenave, Laurette Naturel, Michel Bérison, Pierre Camara, Patrick Mifsud, Robert Dedieu

Dirigeants : Formation « Comment monter et présenter un dossier » mardi 24. novembre à Labège présents : Janine Courtade, Corinne Rebel, Laurette Naturel, Michel Bérison.

AG de la FFA : Robert Dedieu notre secrétaire et Président de la Commission Régionale Jeunes de la Ligue Midi - Pyrénées Athlétisme représentait la Ligue à l'Assemblée Générale de FFA à Aix les Bains les 4 et 5 décembre 2009.

RESULTATS

3 Athlètes sélectionnés dans l'Equipe des Jeux Euro-pyrénéens d'Athlétisme en salle à Bompas (66) avec les régions Languedoc-Aquitaine-Catalogne-Andorre :

Romarc Gnakou (4x1 tour), Sébastien Debhi-durand 200m et Gautier Mauprivez à la longueur. Et 2 cadres : Alain Margheritora et Michel Bérison.

Cross

15.11.2009 Cross de Cugnaux**Les Garçons**

Place	Nom Prénom	Catégorie	Temps
31	POLATO Florian	EAM / 2000	4'54"
34	LLOP Noam	EAM / 2000	4'57"
37	GROOT Thibaud (NED)	EAM / 2002	5'00"
46	BARBIER Theotime	EAM / 2000	5'06"
87	JOBERT Maxime	EAM / 2002	5'35"
101	MAUREL Kevin	EAM / 2000	5'45"
113	SAINTE THERESE Malo	EAM / 2001	6'17"
119	BERESKI Estevan	EAM / 2001	6'54"
6	ELKZIBRI Sammy	POM / 1998	4'07"
22	MIFSUD Axel	POM / 1999	4'30"
39	AVIEZ Dorian	POM / 1998	4'48"
52	LERE Valentin	POM / 1998	4'59"
57	ALLAIN Jean-baptiste	POM / 1998	5'08"
62	HINGREZ Alexandre	POM / 1999	5'15"
16	COMBAREL Florian	BEM / 1997	9'25"
21	SANTOS Guillaume	BEM / 1996	9'51"
33	BARRE Florian	BEM / 1997	10'33"
2	MERCIER Charlie	MIM / 1994	11'28"
6	MALES Philippe	MIM / 1994	12'24"
7	REBILLARD Clement	MIM / 1994	12'48"
12	PARIS Julien	MIM / 1994	14'22"
17	CAZAURONG Jason	MIM / 1995	16'14"
5	KELKAL Stephane	SEM / 1970	14'12"
12	MAUPRIVEZ Gautier	CAM / 1992	15'46"
18	DEDIEU Robert	V2M / 1950	22'52"
12	REBILLARD Jean-pierre	V1M / 1964	33'52"
17	MIFSUD Patrick	V2M / 1956	36'16"
18	DAVANZO Mario	V2M / 1958	36'40"

Les Filles

Place	Nom Prénom	Catégorie	Temps
35	ELKZIBRI Sophie	EAF / 2001	5'23"
37	DURAN Ines	EAF / 2000	5'24"
43	MARINI Ninon	EAF / 2001	5'32"
64	BOISARD Manon	EAF / 2002	5'52"
68	FOCH Mathilde	EAF / 2002	5'55"
80	VALLET Serena	EAF / 2000	6'13"
84	ROUZAUT Redjina	EAF / 2002	6'18"
85	ENDENE Chloe	EAF / 2000	6'19"
86	PICHARD Auriane	EAF / 2001	6'21"
90/97	FLORENS Ines	EAF / 2001	6'33"
12	NIETO Rosa	POF / 1998	4'38"
19	AGARD Tiffany	POF / 1998	4'45"
34/54	COUDERC Lise	POF / 1998	5'08"
47	VIUDES Chloe	BEF / 1997	11'36"
48/49	GAMBA Candice	BEF / 1997	11'38"

29.11.2009 Cross de Blagnac**Les Garçons**

1	HAYAL Hamza	EAM / 2000	3'49"
35	LLOP Noam	EAM / 2000	4'31"
59	GROOT Thibaud (NED)	EAM / 2002	4'47"
90	BARBIER Theotime	EAM / 2000	5'22"
139	SAINTE THERESE Malo	EAM / 2001	6'28"
144/144	BERESKI Estevan	EAM / 2001	
25	MIFSUD Axel	POM / 1999	4'05"
39	AVIEZ Dorian	POM / 1998	4'20"
40	BENEDETTI Quentin	POM / 1999	4'20"
46	HINGREZ Alexandre	POM / 1999	4'24"
68/80	LERE Valentin	POM / 1998	4'44"
28	BARRE Florian	BEM / 1997	8'06"
6	REBILLARD Clement	MIM / 1994	8'47"
9	BENYAHIA Naim	MIM / 1994	8'50"
11	MALES Philippe	MIM / 1994	9'15"
26/30	CAZAURANG Jason	MIM / 1995	11'15"
15	REBILLARD Jean-pierre	V1M / 1964	31'50"
24	DAVANZO Mario	V2M / 1958	36'07"
24	DEDIEU Robert	V2M / 1950	19'45"
5	FABRE Guillaume	CAM / 1992	13'37"

Les Filles

Place	Nom Prénom	Catégorie	Temps
48	DURAN Ines	EAF / 2000	4'58"
67	FOCH Mathilde	EAF / 2002	5'17"
68	ELKZIBRI Sophie	EAF / 2001	5'18"
69	THIBAUT Dorine	EAF / 2001	5'18"
79	BENEDETTI Elsa	EAF / 2002	5'32"
109/112	FLORENS Ines	EAF / 2001	6'51"
12	NIETO Rosa	POF / 1998	4'13"
13/57	AGARD Tiffany	POF / 1998	4'17"

20.12.2009-12-22 Cross National des Violettes 6 Toulouse Sesquières

Place	NOM - Prénom	Catégorie	1100 Mètres	Place	NOM - Prénom	Catégorie	2930 Mètres
40	CUSSAC Sacha	EA F	5'21	2	MERCIER Charlie	MIN M	10'10
44	ELKZIBRI Sophie	EA F	5'25	7	REBILLARD Clément	MIN M	11'00
60	DURAN Ines	EA F	5'39	11	BENYAHIA Naïm	MIN M	11'07
58	FOCH Maltide	EA F	5'38	12	MALES PHILIPPE	MIN M	11'08
62	THIBAUT Dorine	EA F	5'41	24	GRUEL Mélanie	ESP F	
90	VALLET Séréna	EA F	6'26				4428 Mètres
99	FLORENS Ines	EA F	6'54	15	FABRE Guillaume	CAD M	17'40
113	SAINTE THERESE Malo	EA M	6'35	47	REBILLARD J-Pierre	VET M	18'43
12	NIETO Rosa	PO F	4'36				9306 Mètres
16	AGARD Tiffany	PO F	4'49	64	MIFSUD Patrick	VET M	
9	ELKZIBRI Sammy	PO M	4'13	68	DAVANZO MARIO	VET M	
31	MMIFSUD Axel	PO M	4'33	73	DEDIEU Robert	VET M	

Indoor

22.11.2009 Départementaux Epreuves Combinées Minimales - Fronton

1^{ère} compétition en salle de la saison . **Clément Rebillard confirme** ses bonnes performances de l'année passée dans les épreuves combinées en montant sur la **1^{ère} marche du Podium au Penthalon** en récoltant 2636 points.

	50m H	Hauteur	Poids	Longueur	1 000 m
Clément Rebillard 2636 points	7''7	1m42	11m81	5m25	3'06''
Julien Paris - 2289 pts	7''9	1m54	9m9	4m86	3'28''6
Johanna Margheritora - 1412 pts	11''06	1m07	6m66	3m71	3'13''4
Victor Pedros - 1132 pts (Benj)	10''1	1m12	5m15	3m99	3'39
Lucas Charoff (Benjamin)	10''3	1m12	5m35	3m52	4'04''2.

05.12.2009 Championnats Départementaux Individuel s Cadet à Vét. Salle - FRONTON

Place	Nom Prénom	Catégorie	Epreuve	Perf	Class.
4	MARGHERITORA Johanna	MIF / 1994	60 M	9''0	
5	CAUBERE Adeline	MIF / 1994	60 M	9''3	
17	CAUBERE Adeline	MIF / 1994	LONGUEUR	3m66	
18	MARGHERITORA Johanna	MIF / 1994	LONGUEUR	3m50	
6	DEDIEU-FOURTET Marie-laurentin	F40F / 1968	PERCHE	2m60	R3
1	DEBHI-DURAND Sebastien	CAM / 1992	60 M	7''1	R1
3	BARBEY Benjamin	CAM / 1993	60 M	7''4	R2
1	DEBHI-DURAND Sebastien	CAM / 1992	60 M	7''2	R1
1	PARIS Julien	MIM / 1994	60 M	7''6	
2	LEJEUNE Maxime	CAM / 1992	60 M	7''9	R3
1	BARBEY Benjamin	CAM / 1993	60 M	7''4	R2
3	REBILLARD Clement	MIM / 1994	60 M	7''5	
1	DEBHI-DURAND Sebastien	CAM / 1992	60 M	8''6	R2
5	BARBEY Benjamin	CAM / 1993	LONGUEUR	5m57	D1
8	PARIS Julien	MIM / 1994	LONGUEUR	5m42	D1
12	REBILLARD Clement	MIM / 1994	LONGUEUR	5m22	D2
7	REBILLARD Clement	MIM / 1994	POIDS	10m29	
13	PARIS Julien	MIM / 1994	POIDS	9m20	
2	MAUPRIVEZ Gautier	CAM / 1992	60 M	7''1	R1
3	GNAKOU Romaric	JUM / 1990	60 M	7''4	R2
1	MAUPRIVEZ Gautier	CAM / 1992	60 M	7''1	R1

5	KPADO Ezechiel (CIV)	JUM / 1990	60 M	7''8	R3
2	GNAKOU Romaric	JUM / 1990	60 M	7''3	R1
4	QUARANTA Nicolas	ESM / 1987	60 M	7''2	R1
3	GNAKOU Romaric	JUM / 1990	60 M	9''2	R3
14	DE PUYDT Nolan	CAM / 1993	HAUTEUR	1m55	
17	PARIS Julien	MIM / 1994	HAUTEUR	1m45	
1	MAUPRIVEZ Gautier	CAM / 1992	LONGUEUR	6m72	R1
3	GNAKOU Romaric	JUM / 1990	LONGUEUR	6m08	R3

12.12.2009 Meeting en salle – 1^{ère} Journée de Brassage – FOIX

60m				50m Haies			
MARGHRITORA Johanna	Finale 7		9''32	Série 2			9''87
CAUBERE Adeline	Finale 7		9''39				
DE ROSSO Armand	Cadet	Finale 2	7''56				
DEBHI-DURAND Sébastien	Finale 7		7''36	Finale 1	7''72	Série	7'57
LEJEUNE Maxime	Cadet		8''16				
GNAKOU Romaric	Junior	Finale 3	7''44	Série 1			8''
KELKAL Stéphane	Sénior	Finale 5	8''07				
QUARANTA NICOLAS	Espoir	Finale 6	7''74				
BENYAHIA Naïm				Série 3			9''29
Hauteur							
DE PUYDT Nolan			1m65				
MAUPRIVEZ Gautier			1m65				
BENYAHIA Naïm			1m45				
Longueur							
MAUPRIVEZ Gautier		6m99	1 ^{er}	-	GNAKOU Romaric		5m48

19.12.2009 Meeting en salle – 2^{ème} Journée de Brassage - FRONTON

NOM - Prénom	Catégorie	Epreuves	Place	Perf.	Clas.	
DE PUYDT NOLAN	Cad					
Hauteur - Salle		finale directe 1	8	1m60	D1	
DE ROSSO ARMAND	Cadet					
60m - Salle		série 4	1	7''51	R1	
60m - Salle		finale directe 5	2	7''54	R1	
Poids (5 kg) - Salle		finale directe 1	4	10m43		
DEBHI-DURAND SEBASTIEN	Cadet					
200m - Salle		finale directe 6	2	23''46	R2	
FONTANETTE ESTELLE	Min F					
60m - Salle		série 2	4	9''26		
60m - Salle		finale directe 2	6	9''29		
GNAKOU ROMARIC	Junior					
60m - Salle		série 2	3	7''51	R1	
Poids (6 kg) - Salle		finale directe 1	9	9m11		
60m - Salle		finale 2	4	7''54	R1	
60m - Salle		série 1		NP		
DEDIEU-FOURTET M-Laurentine	Vétérane					
Perche - Salle		finale directe 1	3	2m40	R3	Championne des Pyrénées
KELKAL STEPHANE	Senior					

60m - Salle		série 3	4	8"11	R3
60m - Salle		finale 4	5	8"21	
LEJEUNE MAXIME	Cad				
60m - Salle		finale directe 2	2	8"10	R3
60m - Salle		série 5	3	8"15	D1
MARGHERITORA Johanna	Min F				
60m - Salle		série 5	4	9"38	
60m - Salle		finale directe 1	1	9"25	
Longueur - Salle		finale directe 1	8	3m64	
60m Haies (76)-Salle		série 3	5	12"88	
MAUPRIVEZ GAUTIER	Cadet				
Longueur - Salle		finale directe 1	6	6m46	R2
QUARANTA NICOLAS	Espoir				
60m - Salle		finale 3	5	7"89	R3
60m - Salle		série 3	2	7"93	R3

COMPETITION HORS STADE

25.10.2009 Marathon de Toulouse

3300 coureurs individuels, le 1^{er} Benjamin Bitok en 2h14'12 la première femme Kenza Dahmani 2h40'29

Félicitations aux 2 athlètes du MAC qui ont réalisés un très bon chrono.

65^{ème} S/1070 participants **Francis ANOU 3 h03'** , 63^{ème}V1/907 **Philippe DUVERGER 3h13**

Une dizaine de bénévoles du club était présents à l'organisation

08.11.2009 Une Foulée pour la Vie – SEYSSSES

Classement au scratch et par catégorie

3 Km – Georges Fabre

10 KM – 19^{ème} /5^{ème} V1 Philippe Duverger 38'58 ; 146/ 20^{ème}V2 Bernard Capuano 47'50, 167/23^{ème} V2 Mario Davanzo 48'40, 169/24^{ème} V2 Patrick Mifsud 48' ,172/ Patrick Coscujuela 48'44, 395/ Michèle Anou 57'58

20 km – 20/1^{er}V2 J-Jacques Colléoni 1 h 23 ? 102/53^{ème} Se Daniel Argenton 1 h 41'00, 119/2^{ème}V1 Sandrine Thomas 1 h 44'13, 146/ 72^{ème} S, Francis Anou 1 h 46'53 en récupération du marathon, a encouragé Cécile Martin 1 h 46'54'' 147/5^{ème} S, qui aimerait bien se qualifier au France sur cette distance. 171/2^{ème} V2 Aïda Chekbab 1 h 51'39 189/8^{ème} V1 Valérie Allain 1 h 53'22'', 196/87^{ème} V2 J-Marie Allain 1 h 54'30.

27.11.2009 MARATHON de LA ROCHELLE

Jean-Marie Allain 04:12:32 Valérie Allain 04:10:47

13.12.2009 La Ronde du Feu - RAMONVILLE

Patrick Mifsud 46'14, Daniel Argenton 46'52, Sandrine Thomas 48'43, Mario Davanzo 48'59, Aïda Chelbab 51'13, Michelle Laur 55'02.

CONSEIL TECHNIQUE ou SPORTIF

.Echauffement pour la course à pied

L'Hiver est bien là avec des températures avoisinant le 0°. Alors un bon conseil : échauffez vous correctement pour 2 raisons :

1. La sécurité : Eviter les accidents musculaires et articulaires.

2. L'efficacité : L'augmentation de la température corporelle favorise l'efficacité de la contraction et du relâchement musculaire, permettant ainsi d'augmenter l'adresse dès les premiers gestes.

En plus de cela, l'échauffement est une étape importante dans la préparation d'une séance ou d'une compétition car il permet une mise en condition mentale et psychologique (concentration, motivation...).

1 - *Couvrez-vous suffisamment pour garder au chaud vos muscles*

2 - *Trottez une quinzaine de minutes pour réchauffer votre organisme cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.*

3 - *Etirez-vous .et mobilisez vos articulations.*

4 - *Préparez votre corps plus spécifiquement en faisant un travail plus dynamique en répétition sur 30 m de :*

- *montées de genoux pour le devant des cuisses (quadriceps)*
- *des talons fesses pour les ischios,*
- *des rabats jambes tendues*
- *Terminer par des accélérations progressives.*

Un petit dicton pour corroborer le conseil du jour

« Mieux vaut s'échauffer sans s'entraîner que s'entraîner sans s'échauffer »

ANNONCES

Athlètes ou parents confectionnez des gâteaux ou de la pâte à crêpes pour le cross de Muret le 10 janvier.

Merci pour votre collaboration

DATE A RETENIR

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

Nous comptons sur tous nos licenciés et sympathisants pour que cette journée soit une réussite.

*Merci de vous inscrire comme bénévole pour aider le jour J (Buvette, circuit, inscriptions...)
par mail ou Tél. à la permanence du club ou au stade auprès de Laurette ou Robert.*



*Toute l'équipe du Muret Athlétisme Club vous souhaite
les meilleurs résultats sportifs pour l'Année 2010*

Rédigé par Laurette

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**