



QUOI DE NEUF AU Muret AC ?

Nous souhaitons la bienvenue à tous nos nouveaux et anciens licenciés qui sont à ce jour au nombre de 147

Groupes d'entraînements et entraîneurs

- **EA/PO** : 54 Licenciés **Mercredi de 16h à 18 h.**

Encadrés par Michel Bérissou, Laurette Naturel, Coralie Père et Philippe Males, jeune athlète du club et tout nouveau dans l'encadrement.

- **Benjamins/Minimes** : 46 athlètes **-Mercredi et Vendredi de 18h à 20h**

Avec Pauline Ginestet, Angélique Viudes, Pierre Camara

Cadets à vétérans :

- **Sprint/Saut** : **Lundi, Mercredi, vendredi 18h30 -20h30 et samedi 10h30 - 12h**

Michel Bérissou, Pierre Camara

- **Demi-fond** : **18h30 - 20h Mardi, Jeudi** avec Michel Bérissou et son suppléant Francis Anou

Mercredi, Vendredi avec Robert Dedieu

- **Lanceurs** : à partir de Benjamin **Mercredi, Vendredi 18h - 20h** avec Angélique

- **Javelot et Perche** : **Samedi 10h30 - 12h** avec Dominique Saillour.

Des Athlètes de Haut Niveau :

Pour la 3^{ème} année consécutive , 3 athlètes de Haut niveau, en formation Brevet d'Etat, viendront entraîner nos jeunes athlètes (Eveil à Minimes) 1 fois par mois, de Novembre à Avril.

2 spécialistes du Poids, Laurence Manfredi et le polynésien Tumatail Dauphin. Un coureur de fond, Loïc Letellier.

Des Nouveaux Statuts

Lors de l'AG extraordinaire, le MAC a voté ses nouveaux statuts. Désormais nous pouvons nous affilier à la Fédération Française Handisport et la Fédération Française de Sport Adapté.

Vie du Club

Stage de rentrée : dimanche 12 septembre au Creps de Toulouse pour les athlètes de la catégorie Minimes/cadets, organisé par la Ligue. Ont participé : Emilie Fordoxel et Johanna Marghueritora.

Formation :

Afin d'acquérir des bases et/ou se perfectionner et d'élargir notre horizon sur de nouvelles techniques, les entraîneurs et cadres suivants seront en formation cette année.

- Pierre Camara : Colloque Formation continue sur le Triple saut Jeudi 11 Novembre à Carmaux
- Coralie Père : Entraîneur 1^{er} degré moins de 16 ans en novembre et décembre au CREPS de Toulouse
- Laurette Naturel : Marche Nordique en Novembre au CREPS de Toulouse.
- Janine Courtade et Pascal Jacquet : Jeudi 21 octobre Formation administrative sur le rôle des dirigeants.

Récompensé :

Michel Bérissou a été récompensé par M. Daniel Rousseau , Président du Comité Départemental d'Athlétisme de la Haute-Garonne, lors de l'AG du club, pour ses résultats au Muret AC comme entraîneur.

Calendrier du club

Afin de favoriser notre communication interne et externe, un Calendrier est en cours de réalisation. Nous demanderons à tous nos jeunes athlètes de se mobiliser pour le vendre. Une récompense sera offerte aux athlètes qui auront vendu le plus de calendriers. Chaque athlète aura un minimum de 5 calendriers à vendre.

Des photos de groupes, qui figureront sur ce calendrier, ont été réalisées le mercredi 20 octobre , chez les EA/PO et BE/MI.

RESULTATS

- Les athlètes récompensés par le comité d'athlétisme pour le Challenge Estival Conseil Général sont :

EA/PO Mathilde FOCH (2002) 2^{ème} - Thibault GROOT (2002) 2^{ème} - Théotime BARBIER (2000) 5^{ème}
BE/MI Tiffany Agard (1998) 4^{ème}

- Lors de l'Assemblée Générale du club, du 15 Octobre 2010, les athlètes suivants ont été récompensés pour leur performances réalisées au cours de la saison 2009/2010.

Titres Régionaux

Nom Prénom	Catégorie	Discipline	
		Salle	Stade
MAUPRIVEZ Gautier	Junior	Longueur	Longueur
MERCIER charlie	Cadet		3 000 m
DEDIEU FOURTET Marie Laurentine	Vét 1 F	Perche	Perche
VADROT Marie Eve	Vét 1 F	1500 m	
DAVANZO Mario	Vét 2 M		Marche
SAILLOUR Dominique	Vét 1 M		Perche/Javelot

Qualifiés au Championnat de France Jeunes

MAUPRIVEZ Gautier	JUM	Longueur	Relais 4X100M
WAMBEKE Quentin	JUM		
BARBEY Benjamin	JUN		Relais 4x100M

Qualifiés au Championnat de France Vétérans

DEDIEU FOURTET Marie Laurentine	Vét 1 F	Perche
KELKAL Stéphane	Vét 1 M	60 m/Salle
ESTAQUE Christine	Vét 1 M	10 km Hors Stade
THOMAS Sandrine	Vét 1 F	Semi-Marathon

PISTE

16.10.2010 1000 m Toutes Catégories Toulouse-Sesquières – 59 athlètes du MAC présents

Bravo à Oléna Santos (poussine) qui a été sélectionnée, grâce à sa très belle performance, 3'44"4 à la journée organisée par le Comité Départemental d'Athlétisme de la Haute Garonne et le Grand Toulouse « Courir contre Leslie Dhjone » samedi 23 octobre, place du Capitole.

Bravo également à nos 3 autres podiums et à tous ceux qui ont participé.

1^{er} Vétéran Stéphane Kelkal – 2^{ème} Cadette Stefie Mievis – 2^{ème} Junior - Manon Naturel

Notre présidente a remis ses pointes pour l'occasion. Félicitations ! car sa discipline de prédilection, c'est le sprint / haies.

Les Filles

Place série	NOM Prénom	Catégorie	Temps	Nbre de Points
12	DE OLIVIERA Margotte	EAF / 2003	5'03"1	
15	RAZAT Myriam	EAF / 2002	5'07"9	
4	ELKZIBRI Sophie	EAF / 2001	4'23"4	
20	RIVIERE Marjorie	EAF / 2001	5'27"8	
6	LATT Marie	POF / 2000	4'10"7	16
10	CHOCHON Adele	POF / 2000	4'29"7	14
13	NEGRETTO Elise	POF / 2000	4'43"5	13
2	SANTOS Olena	POF / 1999	3'44"4	26
7	DELPY Sarah	POF / 1999	4'19"1	15
18	CROS Julia	POF / 1999	4'41"2	13
15	METAIS Margaux	POF / 1999	4'51"7	11
16	MAINDIVE Sarah	POF / 1999	5'01"3	8
26	EYCHENNE Marie	BEF / 1997	4'41"5	11
2ème Cad	MIEVIS Stefie	CAF / 1993	3'22"16	R4 634
16ème Cad	MARGHERITORA Johanna	CAF / 1994	3'58"19	D7 327
2ème Jun	NATUREL Manon	JUF / 1991	3'39"20	D3 476
7ème Vét	NATUREL Laurette	VEF / 1958	4'16"55	D8 209
12ème V	COURTADE Janine	VEF / 1957	5'00"51	D8 33
Les Garçons				
12	CHIAPELLO Paul	EAM / 2003	4'36"3	
12	CHIAPELLO Paul	EAM / 2003	4'36"3	
18	CUVILLIER Eliott	EAM / 2003	5'15"3	
21	DESRAIS Anthony	EAM / 2003	5'21"4	
24	CALANDRE Ugo	EAM / 2003	5'05"1	
28	GERARD Theo	EAM / 2003	5'32"8	
3	GROOT Thibaud (NED)	EAM / 2002	4'07"8	
9	LEJOSNE Florian	EAM / 2002	4'27"0	
8	INZA Ilies	EAM / 2002	4'29"0	
9	ARCAS Matis	EAM / 2002	4'31"6	
9	ARCAS Matis	EAM / 2002	4'31"6	
14	LUCAS Benjamin	EAM / 2002	4'36"1	
6	WAWRZYNIAK Arthur	EAM / 2001	4'21"3	
12	TIMON Clement	EAM / 2001	4'32"7	
20	GERARD Alexandre	EAM / 2001	5'20"2	
14	INZA Yannis	EAM / 2001	4'35"5	
18	BLANC Xavier	EAM / 2001	4'39"7	
23	SEBAICI Kelian	EAM / 2002	5'01"7	
12	CORDOBA Thimotée	EAM /	4'36"2	
14	LLOP Noam	POM / 2000	3'59"2	15
10	ANANI Adam	POM / 2000	4'04"6	15
19	MARTY Florian	POM / 2000	4'26"1	13
10	PETIOT Thomas	POM / 2000	4'01"1	15
16	BARBIER Theotime	POM / 2000	4'32"8	13
19	GUCCIARD Enzo	POM / 2000	4'45"1	12
20	HANOT Louis	POM / 2000	4'20"1	14
12	MIFSUD Axel	POM / 1999	4'06"8	15
14	ELHAYEM Noam	POM / 1999	4'07"9	15
16	MONADIER Thibaut	BEM / 1998	4'02"1	13
17	LLOP Elio	BEM / 1998	4'04"7	13
20	ALLAIN Jean-baptiste	BEM / 1998	4'19"7	12
5	BARBIER Leo-paul	BEM / 1998	3'31"9	22
8	LECOMTE Antoine	BEM / 1997	3'44"7	17
12	BARRE Florian	BEM / 1997	3'53"0	14
22	PARIS Julien	CAM / 1994	3'29"03	D8 128
20	DIANA Jimi	CAM / 1993	3'24"91	D7 160
7	CALANDRE Fabrice	SEM / 1972	4'14"36	D8 0
1er	KELKAL Stephane	VEM / 1970	3'07"68	D3 327
7	REBILLARD Jean-pierre	VEM / 1964	3'21"14	D7 191
12	DAVANZO Mario	VEM / 1958	4'05"84	D8 0

COMPETITION HORS STADE

05.09.2010 Les Boulevards de Colomiers 998 participants, dont 166 féminines

Classement scratch

59 -Philippe Duverger 39mn 15s, 81 - Francis Anou 40mn 40s, 376 – 26^{ème} F – Sandrine Thomas 47mn 38 s, 819 – 90^{ème} F- Marie-Jo Valette 57mn 41, 829 – 93^{ème} F- Michelle Anou 58mn 13 s.

19.09.2010 Semi-Marathon de Toulouse 929 participants

Classement scratch

60 – Philippe Duverger (V1) 1h25mn04, 104 – Arnaud Onquiart (V1) 1h28mn32, 422 – Sandrine Thomas (V1) 1h43mn55s, 899 – Michelle Anou (V3) 2h12mn25s.

10 KM 429 participants

50 - Francis Anou 39mn 53s.

24.10.2010 Marathon de Toulouse 2391 participants

Malgré la pluie les athlètes du MAC ont fait de belles performances

Classement scratch + catégorie : 149-52 V1/765-Philippe Duverger 3h05mn30s, 835-17

V1F/127- Christine Estaque 3h39mn06s, 879-18 V1F/127 Sandrine Thomas 3h40mn34s, 1041-469 SEH/873-Vivien Wagner 3h44mn44s, 2033-3 V3F/6-Michelle Anou 4h28mn24s.

CONSEIL TECHNIQUE ou SPORTIF

*Puisque nous venons de participer au 1000m, voici l'historique du **demi-fond**.*

Les courses de demi-fond sont intermédiaires entre le sprint et le fond. Elles vont du 800 m au 3 000 m.

*Le **800m** se court en couloir pendant le 1^{er} 100m puis les athlètes se rabattent à la corde, c'est à dire dans le premier couloir. Une course qui requiert vitesse, endurance, résistance, ainsi qu'un savoir-faire tactique.*

Record du monde 800 m

F - 1mn 53s 28 - Jarmilla Kratochuvilova

M - 1mn 41s 01 - David Ridisha (KEN)

Record de France

1mn 56s 53 (1995) - Patricia Djate-Taillard

1mn 43s 15 (2002) - Mehdi Baala

ANNONCES

- Un athlète vend une paire de pointes, état neuf, pointure 36 - 25 €
Si vous êtes intéressés, contacter Mme Maurel 06.61.13.25.00
- « Sport Evasion » (Rond point de But route d'Espagne) fait 20 % de réduction à tous les Licenciés du MAC

DATE A RETENIR

Dimanche 5 Décembre

Cross de Brioude à Muret, organisé par le Muret AC

Nous aurons besoin de bénévoles, le jour de l'organisation. Pensez à réserver votre journée, pour que cette manifestation soit une réussite. Nous demanderons aux parents de confectionner des gâteaux.

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