



QUOI DE NEUF AU Muret AC ?

Nombre de licenciés au 07.11.2011 ⇒ **170**

Les nouveaux entraîneurs :

- ✓ **Stéphane Brignoli** : Entraîneur Fédéral Demi-fond(14 années entraîneur et athlète à Balma)

Son parcours : En 1983 Stéphane débute l'athlétisme en poussin à Muret et y restera jusqu'en minime. Puis il se dirige vers la natation, pour revenir en junior au CA Balma. Entraîné avec des athlètes de haut niveau, Stéphane donnera le meilleur de lui-même, en ayant moins de facilité que certains de ses compagnons d'entraînement mais avec une volonté de fer. Il se qualifie de justesse aux Championnats de France de Cross. Il gardera un très bon souvenir de cette période où élite et amateurs se côtoient en toute simplicité.

En 1998 C'est le Muret Athlétisme Club qui lui donne l'opportunité d'entraîner. L'athlétisme est une histoire de famille chez les Brignoli, puisque le frère et le père Jean Claude sont adhérents du club.

En 2000 Pour ses études d'infirmier, Stéphane repart sur Toulouse et fonde un groupe de demi-fond à Balma. Son groupe prend de l'ampleur. Il emmènera ses athlètes jusqu'aux Championnats de France.

2011 Alors que Stéphane envisage d'arrêter, notre Présidente Janine Courtade lui lance un nouveau défi : redynamiser le groupe demi-fond du MAC. Stéphane accepte et revient à son club d'origine et à sa ville natale, pour y prodiguer des valeurs telles que convivialité, esprit d'équipe, pour des athlètes de tout niveau et de tout âge.

- ✓ **Julien Tamerlo** entraîneur fédéral sprint, ancien athlète du club revient vers nous après une année sabbatique. Il entraîne le groupe des 7-10 ans et les Benjamins-Minimes.

Une nouvelle discipline ⇔ La Marche Nordique.

Depuis le mois de septembre tous les jeudis matin, Laurette Naturel, parcourt la campagne muretaine, avec une quinzaine de licenciés (avec une très grande majorité de Féminines).

Vu l'engouement pour cette nouvelle activité, un nouveau créneau horaire sera ouvert début décembre : le **Lundi 14h30 - 16h30**

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire :** robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 - Lundi, mardi après-midi

Vie du club

28 septembre : Pot d'accueil des licenciés.

14 octobre : AG du club

15 octobre : Séance Occasionnelle de Marche Nordique pour les non licenciés à Brioude

Une dizaine de personnes ont répondu à l'invitation et sont intéressées à renouveler l'expérience.

21 octobre : Petite soirée entre athlètes du groupe sprint, au club house

23 octobre : une dizaine de personnes du club ont participé à l'organisation du Marathon de Toulouse

RESULTATS

Athlètes Récompensés par le comité d'Athlétisme 31 lors de leur AG, pour le challenge estival Conseil général.

Eveil Athlétisme: Groot Laurène, Foch Mathilde, Maouina Camilia

Poussins : Moulas Pierre, Gucciardi Enzo

Benjamine : Agard Tiffany

Piste

Robert Dedieu et son épouse ne pouvaient pas manquer l'occasion de passer quelques vacances sportives en Italie en participant aux Jeux Mondiaux Vétérans (EMG) d'athlétisme à Lignano (Vénétie, Italie).

Marie-Laurentine avec sa perche, termine première avec une barre à 2m20, malheureusement Robert sera disqualifié au 5000m marche.

08.10.2011 Animation EA/PO à Colomiers

Bravo aux 7 – 10 ans pour cette belle participation et leurs belles performances à leur première compétition (sur 53 licenciés au MAC 40 inscrits)

Ci-dessous les classements par catégorie d'âge.

EA Filles				Total points	50m		Longueur		Vortex	
Place	Nom	prénom	né en		Perf	pts	perf	pts	perf	pts
1ère/46	MAIOUNA	Camilia	2002	93	0' 08" 1	33	3m40	31	13m80	29
5	PIKIENTIO	Tarany	2002	82	0' 08" 2	32	3m15	26	12m20	24
6	RAZAT	Myriam	2002	81	0' 08" 6	28	3m00	23	14m10	30
23	VACCHER	Emma	2002	57	0' 09" 2	22	2m95	22	9m10	13
31	ASSANELLI	Emma	2002	43	0' 09" 4	20	2m30	12	8m40	11
41	YOU	Alexandrina	2002	33	0' 09" 6	18	1m75	5	8m10	10
1ère/32	DUBOSCQ	Eloise	2003	66	0' 09" 1	23	2m60	16	13m10	27
7	VIALARD	Clara	2003	47	0' 10" 5	10	2m10	9	13m40	20
19	CLARAC	Nina	2003	34	0' 09" 7	17	2m30	12	6m10	17
22	PINSARD	Flore	2003	29	0' 11" 0	8	2m20	10	8m30	16
31	DELPON	Elise	2003	21	0' 10" 2	12	2m00	8	4m60	11
5ème/18	MURCIA	Maeva	2004	31	0' 09" 7	17	2m00	8	6m70	6
10	BERISSON	Romane	2004	27	0' 09" 7	17	2m00	8	4m90	2
11	BOISSON	Elise	2004	26	0' 10" 8	9	2m40	13	5m80	4
14	BLANC	Mathilde	2004	24	0' 09" 9	15	1m55	4	6m00	5
1ère/9	AGARD	Lyliana	2005	34	0' 10" 8	9	1m60	4	11m30	21

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire** ? robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 -Lundi, mardi après-midi

EA Masculins					50m		Longueur		Vortex	
Place	Nom	prénom	né en	Total points	Perf	pts	perf	pts	perf	pts
9ème/38	DUTERTRE	Clément	2002	66	0' 09" 0	22	2m70	15	21m30	29
18	DEILHES	Axel	2002	53	0' 08" 5	28	2m70	15	11m90	10
22	LUCAS	Benjamin	2002	45	0' 09" 5	16	2m50	12	15m00	17
34	GIORDAN	Romain	2002	34	0' 10" 2	9	2m40	11	13m50	14
10ème/42	LARCHER	Remi	2003	54	0' 09" 0	22	2m80	16	14m85	16
18	BISBAU	Maxime	2003	48	0' 08" 8	25	2m60	13	11m65	10
27	BEZIAS	Corentin	2003	41	0' 09" 2	19	2m40	11	12m40	11
28	MISSIO	Jean	2003	40	0' 09" 4	17	2m30	9	13m95	14
29	BONNIN	Nolar	2003	39	0' 10" 1	10	2m35	10	16m15	19
5ème/34	MACIAS	Rayan	2004	54	0' 08" 0	33	2m05	7	13m70	14
23	RODAS	Geoffrey	2004	31	0' 10" 1	10	2m50	12	11m36	9
31	AGRAIN	Enzo	2004	20	0' 10" 6	5	2m20	8	10m50	7

Poussines					50m		Longueur		Vortex	
Place	Nom	prénom	né en	Total points	Perf	pts	perf	pts	perf	pts
8ème/37	KARABOUE	Thanys	2001	56	0' 08" 7	19	3m05	15	16m05	22
9	MANUEL	Laura	2001	51	0' 08" 2	24	2m85	12	13m35	15
19	MAYSTRE	Camille	2001	44	0' 09" 1	15	2m80	11	14m25	18
37	RIVIERE	Marjorie	2001	7	0' 11" 0	2	2m05	4	4m45	1
Poussins					50m		Longueur		Vortex	
Place	Nom	prénom	né en	Total points	Perf	pts	perf	pts	perf	pts
3ème/14	MOULAS	Pierre	2000	78	0' 07" 8	28	3m70	24	26	
8ème/43	ROQUES	Melvin	2001	55	0' 07" 6	30	2m75	9	21m85	16
19	BASSEZ	Mathieu	2001	47	0' 07" 9	27	3m00	12	15m65	8
31	DELMAS	Emmanuel	2001	28	0' 09" 3	9	2m40	5	20m10	14
33	BOURGUET	Alexandre	2001	27	0' 09" 3	9	2m60	7	17m55	11
36	BONTEMPS	Colin	2001	25	0' 09" 3	9	2m60	7	15m90	9
40	BLANC	Xavier	2001	13	0' 09" 7	5	2m45	6	10m75	2

15.10.2011 Journée des 1 000M à Toulouse Sesquières

Manifestation très bien organisée par l'ASPTT.

Tout a bien commencé avec Manon NATUREL qui gagne en toute catégorie sur un beau sprint final en 3'21"95 (son ancien record : 3'31"88 en 2005).

Et victoire pour Sandrine ROQUES en V1F en 3'51"65.

L'après-midi, ce sont les cadets qui nous régaleront avec Clément REBILLARD qui finit 4ème de sa série en 2'46"51 (ancien record : 3'00"64 en 2009), belle performance pour notre coureur de 400 haies.

Dans la même série Charlie MERCIER finit 7ème en 2'53"88, sortant de sa saison de triathlon, il lui a manqué des séances de rythme pour finir avec les premiers.

On notera une belle participation des minimes.

En junior, FABRE Guillaume qui s'entraîne seul à AUCH mais toujours compétiteur pour le club.

Nos vétérans étaient là aussi.

Félicitations à tous et bonne saison « Stéphane »

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire** ³ robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 -Lundi, mardi après-midi

Voici le classement de tous les athlètes du club à cette journée des 1000 m

FILLES

Nom Prénom	Catég.	Perf.	Clas.
COUDERC Lise	BEF	4'07"13	
GALZIN Marie	BEF	4'13"37	
AGARD Tiffany	BEF	4'17"65	
FOUILLADE Marie	MIF	4'06"33	
VIUDES Chloë	MIF	4'09"48	
EYCHENNE Marie	MIF	4'19"97	
COUTENCEAU Leila	MIF	4'29"59	
CONTIER Chloë	MIF	4'48"98	
NATUREL Manon	ESF	3'21"95	R4
ROQUES Sandrine	VEF	3'51"65	D6

1^{ère} Scratch

1^{ère} Vét

GARCONS

Nom Prénom	Catég.	Perf.	Clas.
BARBIER Léo Paul	MI	3'22"89	
REBILLARD Clément	CA	2'46"51	R3
MERCIER Charlie	CA	2'53"88	R6
FABRE Guillaume	JU	3'07"04	D3
BRIGNOLI Stéphane	SE	3'08"39	D4
REBILLARD J Pierre	VE	3'26"45	D8
DAVANZO Mario	VE	4'14"59	D8

Hors stade

18.09.2011 Semi-Marathon – Toulouse

Bravo à Sandrine qui se qualifie pour les Championnats de France.

Course de préparation pour certains pour le marathon de Toulouse.

ROQUES Sandrine réalise 1h38'07 et monte sur la plus haute marche du podium dans sa catégorie V1F.

Dans cette même catégorie, THOMAS Sandrine finit 10ème en 1h46'36".

Course d'équipe avec ONQUIERT Arnaud et DUVERGER Philippe qui finissent 14ème et 15ème en V1M, 1h25'02 et 1h25'08.

23.10.2011 Marathon de Toulouse 2700 participants

Beaucoup de vent, difficile d'aller battre son record.

VADROT Marie Eve 62^{ème} V1 en 4h00'12

LAUR ANOU Michelle 4^{ème} V3F en 4h38'09

DUVERGER Philippe 78^{ème} /968 V1M en 3h09'15

THOMAS Jean Luc 442^{ème} en 3h47'55

Commentaires de l'entraîneur Stéphane : Félicitations à eux, on leur souhaite bon repos, et à bientôt à l'entraînement et sur les prochaines courses.

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire** ⁴ robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 -Lundi, mardi après-midi

CONSEIL SPORTIF

Chaussures d'athlétisme « les pointes »

En demi-fond, on préconise un amorti sur le talon avec une petite épaisseur.

Pour le sprint où les athlètes sont plus sur le griffé de l'avant pied, ils ne posent pas le talon.

Les coureurs de 800m, voire 1500 cherchent des chaussures un peu rigides pour avoir du renvoi lors de la pause de pied.

Pour le 1500 et plus, on est sur des pointes plus souples, moins dynamiques, pour laisser moins d'énergie et plus supportables musculairement.

Pour le steeple il y a des chaussures spécialisées qui permettent l'évacuation de l'eau (trous sous la chaussure + tissu ne retenant pas l'eau).

Pour les cross, si c'est sec, souvent on utilise nos pointes de piste et lorsque c'est boueux il y a les pointes de cross avec des semelles spécifiques qui évitent de glisser.

Les pointes pour la piste sont longues de 6 à 8mm. En cross on monte jusqu'à 12 si le terrain est gras, plus ça ne sert pas à grand chose si ce n'est accumuler de la boue sous ses pieds (certains coureurs de cross utilisent de la graisse pour éviter ça).

Il est important pour l'entretien de ses pointes de les nettoyer après chaque cross et de dévisser ses pointes en fin de saison pour ne pas abîmer le pas de vis dû à la pression du serrage.

Bonne course – « Stéphane »

« Le MAC en deuil »

Jean-Jacques Colléoni, est décédé le 20 Août dernier. à l'âge de 60 ans

L'annonce de cette triste et terrible nouvelle a surpris tout le monde. Lors de la course de St Girons le 6 août 2011, J-Jacques a eu un malaise cardiaque, Il ne s'en remettra pas et décèdera à l'hôpital quelques jours plus tard. Ses obsèques ont eu lieu dans la petite église de Gajan (Ariège); celle-ci n'était malheureusement pas assez grande pour accueillir les nombreuses personnes venues lui dire un dernier au revoir. Apprécié de tous pour sa gentillesse, son honnêteté, sa modestie et sa discrétion, cet athlète généreux s'investissait dans la vie du club depuis de nombreuses années. L'athlète était connu et reconnu de tous pour ses bons résultats sportifs. A plusieurs reprises, il se qualifiera aux Championnats de France des 10 km. Le MAC a perdu un homme de cœur.

Le MAC adresse ses sincères condoléances à sa famille et plus particulièrement à Eliane son épouse, ses enfants et petits enfants.

DATE A RETENIR

03.12.2011 Séance Marche Nordique ouverte aux non licenciés

Le lieu sera défini quelques jours à l'avance selon la météo prévue.

Pour participer, il est impératif :

De se munir d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme.

Avoir de bonnes chaussures de marche avec crampons, un petit sac à dos avec une petite bouteille d'eau.

Coût de la séance 7€. Il faut confirmer sa participation au siège par téléphone (05.34.47.69.08) ou par mail (muret.ac@orange.fr)

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire** ⁵ robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 -Lundi, mardi après-midi

Rédigé par Laurette.

Présidente : janinecourtade@wanadoo.fr **Secrétaire** robert.dedieu@free.fr

Permanences : muret.ac@orange.fr - 05.34.47.69.08 -Lundi, mardi **après-midi**