

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



Les vœux du Président :

« Je vous présente à vous, à vos familles et à vos proches tous mes Meilleurs Vœux pour cette année 2018. Des vœux de santé, de bonheur et de réussite pour les plus sportifs d'entre vous et surtout **prenez du plaisir** dans tout ce que vous accomplirez.

Que les athlètes blessés, empêchés retrouvent le chemin du stade et celui des courses et puissent partager ces beaux moments de communion autour de la course à pied.

La nouvelle saison 2017/2018 a vu arriver **de nombreux nouveaux athlètes** et de nouveaux entraîneurs au sein du CJAC, qu'ils soient bien intégrés et qu'ils se sentent bien parmi nous.

Notre **section sport adapté** va recevoir prochainement **le trophée des instants Solidaires** de la part du Crédit Agricole, c'est une marque de reconnaissance pour ses encadrants qui prennent un plaisir non-dissimulé auprès de nos jeunes.

La section triathlon, qui a vu le jour, connaît également un fort succès et va organiser **le 25 février son premier Run and Bike**, je vous y invite nombreux à y participer ou à apporter votre aide à son organisation en tant que bénévole.

Cette année 2018 sera également marquée par **les 30 ans des Foulées Micheloises**, cette manifestation organisée **le 5 août** se vaudra encore plus festive.

Votre investissement en tant que bénévole est des plus précieux et constitue la force de notre club. Par avance, je vous remercie pour tout le temps que vous y consacrez.

Je souhaite à nos athlètes pistards de faire briller notre maillot sur tous les stades de la région et même de France.

Le nouveau site internet du CJAC grâce notamment à l'investissement de **notre JC-CJAC**, vient de voir le jour, un grand merci à tous ceux qui œuvrent pour une meilleure communication de nos actions.

Merci à nos entraîneurs, dirigeants, juges et membres du conseil d'administration qui ne ménagent pas leur temps, parfois dans l'ombre, pour permettre la pratique du plus grand nombre.

Encore meilleurs vœux et sportez-vous bien. »

Interviews croisées de NOUVELLES CROSS-WOMEN !!!

6 questions sans concessions sur le GRILL...



Ludmila, jeune basketteuse retraitée,
1ère expérience le 26 novembre 2017 à la Chantrerie



Jade et Léonie, CE2, éveil d'athlétisme
1ère expérience le 2 décembre 2017

1) Votre cross en 3 mots : Ludmila : « **ESSAYEZ... VOUS VERREZ !** »

Jade : « **ESSAYER DE GAGNER !!!** » et Léonie : « **FAIRE DES EFFORTS !** »

2) Aviez-vous des appréhensions avant cette grande première ?

« J'allais juste pour voir ce que ça allait être... Comme c'était le premier, je ne m'étais pas trop fait d'idées ! »

« On était stressées et on ne savait pas trop à quelle place on allait terminer »

3) Avez-vous souffert ou pris du plaisir durant l'épreuve ?

« J'ai plutôt souffert, je ne me verrais pas faire ça pendant 10 km par exemple... C'est plus violent et plus intense ! »

« C'était bien... J'imaginai que personne ne me regardait... »

4) Auriez-vous un conseil à prodiguer aux néophytes de votre espèce ?

« Bien s'échauffer pour être prêt dès le départ et faire un tour de reconnaissance afin de mieux gérer les différents points du parcours. Par exemple, sur les 3 boucles proposées, j'ai mieux géré sur la 2ème et la dernière ! »

« De regarder devant nous pour ne pas voir les personnes qui nous entourent et bien rester concentré(e) et bien se placer sur la 1ère ligne au départ... »

5) Quel est le supplément d'âme du Cross à vos yeux ?

« LE PUBLIC ! J'entendais les encouragements, mais je ne voyais pas les gens... »

« Tu cours **VITE** et tu utilises plus ton **ENERGIE !!!!** »

6) Te sens-tu prête à revivre l'expérience ?

« OUI ! Pour faire mieux au niveau de la gestion de ma course car je m'y suis mal prise la première fois. Je suis restée avec un groupe que je n'ai pas osé doubler. Ce n'est qu'au début de la 3ème que je me suis véritablement libérée... »

« OUI ! En respirant **MIEUX** et en ne restant pas trop près des barrières... »

MOT de la fin ?

« C'est un peu court pour moi... Je me sens plus à l'aise sur du long ! »

« **VIVE LE CJAC !!!** »

BIO-MAN ROMAIN MOUCHET



Entraîneur...



Athlète...



Impliqué !

*Fraîchement intronisé entraîneur des Séniors et Masters depuis septembre dernier, instigateur des séances de Préparation Physique et Sportive (PPG) du samedi matin et en formation pour valider en mars 2018 son diplôme d'entraîneur hors-stade (1er degré), **Romain Mouchet** mérite d'être connu et reconnu dans ses fonctions... Nous vous dressons son portrait... Express !*

Naissance : Le 14 juillet 1990 à Nantes

Sports : Judo, Natation, Basket-ball et Billard français

1ère licence d'Athlé : à l'AL BOUGUENNAIS (en 2009)

Clubs d'athlé écumés : AL Bouguenais (2 ans), Nantes Métropole Athlétisme (4 ans) et le **CJAC (depuis 2015)**

Palmarès : **Champion des Pays de la Loire** des 10 km sur route en 2015, sélectionné 3 fois de suite pour participer à la course internationale « élites » du Gois et, pour sa 1ère année au CJAC, une **brillante 3ème place** aux championnats départementaux de cross-country, organisés par le club à Pornic.

Une Perf' à retenir ? Record sur 10km en 31'04'' (ndlr : Qui dit mieux ?)

Les proches ? **Amandine**, sa chérie aux p'tits soins pour son athlète, une maman, **Véronique**, aimante et stimulante, des sponsors fidèles et une famille bienveillante.

Des objectifs en tête ? Passer sous la barre symbolique des 30'... « 29'59'' Ce serait magnifique !!! » ou encore gagner une course organisée par le club ! Continuer à vouloir jouer la gagne à chaque compétition. Enfin, **courir un 1er Marathon** et réaliser un temps correct...

Année 2017-2018 École d'athlétisme, Éveil et Poussins



Dans la **catégorie Éveils**, 2011, 2010, 2009, nous accueillons cette année **17 garçons et 9 filles**. Pour les **Poussins**, 2008 et 2007 les effectifs sont au nombre de **12 filles et 21 garçons**.

10 entraîneurs sont présents **chaque vendredi de 17h30 à 18h45**, pour encadrer tout ce petit monde. **Christian L, Franck, Ludo, Virginie, Sandrine, Laurence, Jean-Claude, Pascale et Annie** notre salariée.

Nous intégrons dans ces séances d'entraînement 3 enfants de la section Sport Adaptée, accompagnés par **Ilda et Christian G.**

En décembre, nous avons participé au **premier cross de la saison à St Brévin**. **35 petits athlètes ont concouru et nous avons remporté 4 médailles**. Nous participerons aussi au cross départemental et à 2 autres cross à St Nazaire et Nozay. Pour la saison estivale, **3 à 4 triatlons** sont programmés.



LES BENJAMINS ET LES MINIMES AU CJAC

- Effectifs de saison 2017/2018 :

Les **Benjamins** (nés en 2006 et 2005) : 15 filles et 11 garçons : 26 benjamins

Les **Minimes** (nés en 2004 et 2003) : 12 filles et 9 garçons : 21 minimes

- Les entraîneurs :

**Frédo, Fred, Pascal, Xavier, Jean-Jacques, Philippe, Quentin, Corentin,
Ludo, Joseph, Franck, Nicolas, Yvon.**

- Les compétitions :

- En saison hivernale (de novembre à fin mars)

Les cross : COUERON, LA CHAPELLE SUR ERDRE et LES CHAMPIONNATS
DEPARTEMENTAUX, REGIONAUX, PRE-FRANCE.

Les prochains rendez-vous :

- + 4/02/2018 Régionaux de cross BE/MI (Château-Gontier)
- + 18/02/2018 PRE-FRANCE de cross MI (Romorentin)

Les compétitions INDOORS (en salle) :

triathlon (1 saut + 1 lancer + 1 course) ou épreuves combinées

Les prochains rendez-vous :

- + 20/01/2018 regx Triathlon (Mayenne)
- + 25/02/2018 regx épreuves combinées BE/MI (Nantes)
- + 10/03/2018 Regx triathlon MI (Nantes)

Déjà, de nombreuses places sur les podiums pour nos athlètes et surtout une grande participation des jeunes aux compétitions.

Tout le bilan de la saison hivernale, dans notre prochaine Newsletter

LA P. P. G. Y avez-vous goûté ?

A l'initiative et sous la houlette de Romain Mouchet, les athlètes volontaires et disponibles s'adonnent aux exercices de Préparation Physique Générale. Ils peuvent se retrouver **chaque samedi à 10h00** au stade du Val Saint-Martin ou sur le port de Pornic.



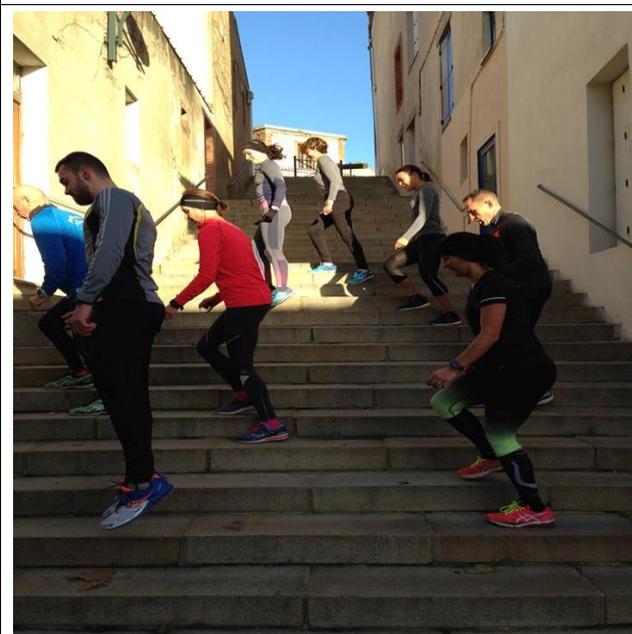
Gainage latéral



Franchissement de haies



Perfectionnement des appuis



Step by step...

Quelle est la valeur ajoutée pour vous ?

En réalisant ces exercices une fois par semaine, vous limiterez les risques de blessure et vous rendrez **vos** course plus efficace. Ces exercices participent à **une meilleure foulée** en limitant les contraintes articulaires. Dans l'idéal, vous pourrez créer un circuit complet dédié à la PPG, permettant l'enchaînement des exercices : gainage - abdominaux - pompes - chaises...
Durée : 20 secondes par exercices pour les débutants à 1 min pour les plus confirmés...

Laissez-vous tenter

Les différentes étapes à respecter pour s'initier au saut à la perche

- Est-on **droitier** ou **gaucher** ?
- Définir le **pied d'appel** (il peut être différent du pied d'appel des autres sauts).
 - Comment tenir une perche : **position des mains** (supérieure et inférieure).
- Notion de **levier** (distance entre le pied de perche et haut de la main supérieure).
- Il est possible de débiter en partant d'un plinth par exemple (sans élan).
- En général on débute en faisant du saut dans le sautoir de longueur avec des perches LERC.
- On passe ensuite au **sautoir de perche**, avec un petit levier, faire avancer sa perche au-delà de la verticale et s'asseoir dans la mousse, etc...



Atelier d'initiation au Val Saint-Martin

Exigences et spécificités du saut à la perche

Cette discipline requiert un éventail de qualités extrêmement large. ***Au cours du saut, le perchiste est un sprinteur qui va se transformer en gymnaste.***

Il doit courir vite et être efficace pour produire un maximum d'énergie.

Cette énergie horizontale sera transmise à la perche (liaison course impulsion) pour produire une énergie verticale que le perchiste devra utiliser pour s'élever au maximum et franchir la barre.

Le perchiste devra donc développer toutes **les qualités du sprinteur** : qualités des appuis, placement, fréquence des appuis etc... il devra aussi être précis : dans ses appuis, dans le placement de la perche à l'approche du butoir, dans ses attitudes au moment de la liaison course impulsion.

Tout ceci est commun à l'ensemble des sauts mais le perchiste utilise en plus une perche et il doit composer avec.

Il est difficile de **courir avec une perche tenue horizontalement**, d'être précis au moment du présenter. Ceci nécessite de la coordination et beaucoup d'engagement sur les derniers appuis.

La **moindre hésitation** au moment de piquer provoque un léger ralentissement, une modification de l'attitude... **le saut est compromis.**

Au moment du décollage, les appuis des bras sur la perche doivent être solides et la ceinture scapulaire doit résister.

Il faudra ensuite renverser pour **passer à la position verticale** tête en bas, profiter du renvoi de la perche à des moments très précis. Tout cela nécessite d'être en même temps à l'écoute de ses sensations.

Pour résumer : un perchiste doit être rapide en course, posséder une bonne détente, une ceinture scapulaire puissante, il doit être coordonné, souple, explosif, mais aussi avoir de l'audace et un mental solide.

MIGRATION DE SITES...



D'un responsable de site...



...à un autre !!!

Après de longs, convaincants et passionnés services au niveau de la gestion du site internet du club, **Gilles Vailland**, ne ratant jamais sa cible, passe la main à un autre féru d'informatique : **Jean-Claude Moreschetti**, alias JC-CJAC. Leur collaboration fut enrichissante et fructueuse puisque le nouveau site du club <http://cotedejadeac.com> est consultable depuis les premières heures de l'an 2018... Que nos deux bénévoles sur-investis en soient chaleureusement applaudis !!!

DES CHIFFRES SANS LES LETTRES...

19... comme le nombre d'athlètes faisant partie de la **section Sport Adapté** (dossier Ouest-France programmé en janvier... Qu'on se le LISE !)

31... comme la date du dernier jour de l'année 2017 qui a vu la **victoire** de notre Romain Mouchet national aux Moutiers-les-Mauxfaits sur 10 km en **33'58''**

333... comme le nombre précis de licenciés au 1er janvier 2018 sous la grande et fédératrice bannière du CJAC.

Nos Marathonien(ne)s aux 4 coins du monde :

PALERME : De loin, ça n'a PALERMal du tout : **Christian G** : 3'15' (au kilo ?), **Patrick** : 3h18, **Serge H** : 4h0... et **Dom** : 04h50 (ndlr : Se hâtait-il avec lenteur ?)

NEW YORK : « He's a pornish Man in NY » : **Gilles** en 3h35'

NICE : **Audrey** réalise son premier marathon en 3h45'06''... Chapeau ! Sandrine et Christian L lui emboîtent le pas...

VANNES : **Christophe M** s'essaie à la mythique distance avec succès : 3h16 !!!

Sans oublier **Caro** à Lyon, **Fanny** à Rennes ou encore **Tina** à La Rochelle...

| EFFECTIF SAISON 2018 | | | |
|----------------------|----------|---------|-------|
| Catégorie | Masculin | Féminin | Total |
| BABY | 0 | 0 | 0 |
| EVEIL ATHLETIQUE | 14 | 8 | 22 |
| POUSSIN | 22 | 12 | 34 |
| BENJAMIN | 11 | 15 | 26 |
| MINIME | 9 | 12 | 21 |
| CADET | 10 | 7 | 17 |
| JUNIOR | 3 | 2 | 5 |
| ESPOIR | 9 | 0 | 9 |
| SENIOR | 24 | 12 | 36 |
| MASTER | 73 | 42 | 115 |

| | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|
| Total Saison 2018 : | 175 | 110 | 285 |
|----------------------------|-----|-----|-----|

Section triathlon : 29 licenciés - Section sport adapté : 19 licenciés

Soit 333 licenciés au CJAC (toutes sections confondues)

| Ils ont tant brillé... | Ils nous ont quittés... |
|---|--|
| <p>- Breaking News : Notre Sérénissime Mélanie LG s'adjuge la victoire aux championnats départementaux de Cross-country de janvier 2018 !!!</p> <p>- Quentin Lefebvre-Mazan (chez les Juniors) et Pascal Renaud (pour les Masters) sont devenus Champions départementaux en Indoor d'Épreuves Combinées, ils se sont alignés aux Championnats Régionaux les 16 et 17 décembre derniers... Vivement la perspective alléchante des Championnats de France à... NANTES. Toujours en salle, à noter les titres départementaux de Corentin Bacconnais sur 400m Juniors, suivi par Antoine Déléant qui prend la médaille de bronze juste après avoir terminé troisième de la finale du 60m Haies. David Bernard devient quant à lui vice-champion départemental du 1500m.</p> <p>A noter enfin, les excellents chronos réalisés par</p> | <p>- Benoît J. et sa hargne de champion sont allés rejoindre les terres alsaciennes !</p> <p>- Dom B. et sa vitesse sicilienne... Faisait-il trop chaud pour s'activer ?</p> <p>- Patricia Z. et Gilles V. passent la main après de nombreuses années à s'impliquer, à proposer, à innover et à siéger au Conseil d'Administration du CJAC... MERCI !!!</p> |

Kathleen Gasnier qui est très récemment devenue la championne régionale du **3000m marche** chez les Juniors.

- Les athlètes de la **section Sport Adapté** ont participé aux championnats départementaux de cross le 9 décembre dernier à Saint-Brévin et ont partagé de **très belles émotions**, pris beaucoup de plaisir et ont pu légitimement ressentir de la fierté... BRAVO à **Romane, Adrien, Gwendal, Baptiste, Sacha et Gabriel !!!**