

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



La Section Sport Adapté : le supplément d'âme du CJAC !!!

Les bons vœux de notre Vice-Président : l'inoxydable Patrick BAUDET
Un ACCRO à l'Athlé, un ACCRO à l'Amitié, un ACRO...STICHE !

Meilleurs VOEUX 2019 du SPORTIF !!!

je **C**ours

après un **O**bjectif, route et

Trail

à grandes **E**njambées...

Débridé,

Etincelant,

je **J**ubile

dans mon corps d'**A**thlète

sur toutes les **D**istances,

c'est **E**nivrant

et de l' EPICURIEN AMOUREUX

tes Caresses sont

un Océan

de Tendresse,

c'est Excitant

laisse moi Découvrir

cet Enchantement

moment de vraie Jouissance,

je m' Abandonne

dans cette Divine

Étreinte

L'harmonie doit se trouver dans un bon mixage, non ?!

A chacun sa combinaison secrète...

Bonne Année à toute la Grande Famille du

COTE DE JADE ATHLETIC CLUB

EFFECTIFS - SAISON 2018/2019 - pour la GRANDE FAMILLE CJAC			
Catégories	Masculin	Féminin	Total
BABY	0	0	0
EVEIL ATHLETIQUE	15	6	21
POUSSINS	24	15	39
BENJAMINS	11	15	26
MINIMES	11	10	21
CADETS	6	6	12
JUNIORS	3	2	5
ESPOIRS	4	2	6
SENIORS	36	11	47
MASTERS	63	36	99
TRIATHLON	25	4	29
SPORT ADAPTE	15	1	16
MARCHE NORDIQUE	6	9	15

Total Saison 2018/2019 :	219	117	336
--------------------------	-----	-----	-----

**Interview exclusive d'un nouveau venu au CJAC :
Jean-Claude SAUVIAT !!!**

1) Te voici intronisé entraîneur en chef des adultes du CJAC, qu'est-ce qui t'amène dans notre chaleureux club ?

La réponse est dans la question : « **chaleureux club** ». Je recherchais un club chaleureux avec des athlètes ambitieux. Le CJAC correspond tout à fait à ces attentes. Une deuxième approche plus pragmatique : j'habite à La Plaine sur mer de façon épisodique depuis 20 ans. Désormais libéré de mes obligations professionnelles sur Nantes, je suis plus disponible pour partager mes expériences avec le CJAC.

2) Peux-tu nous brosser en quelques lignes ton portrait, semble-t-il prestigieux, d'athlète ?

Le qualificatif « prestigieux » est de trop. Je vais essayer de résumer **mes cinquante ans** dans le monde de l'athlétisme. Je citerai les clubs les plus importants de ce parcours.

Je prends ma première licence en septembre 1969 à l'US Ivry (Val de Marne).

Je reste vingt ans à l'USI ; ce sont pour moi les années « piste »



Mémorial Maurice Baquet
à Talange

sept ou oct 1981

Jean-Claude Sauviat
à l'arrivée
du 1500 m

A l'arrivée d'un 1 500m en 1981...



Que c'est long un Marathon !!!

Période (Cadets - Espoirs) : le 400m et le 800m. Mes meilleures performances sont en 1979 : **1'51"4 au 800** et **49"6 au 400**

Période : 1500m / 3000m. En 1984, je réalise mes meilleures performances : **3'46" au 1500m** et **8'20" au 3000m**. Une seule expérience sur **5 000m : 14'45"**
S'il ne faut retenir qu'une performance des années « piste » c'est celle sur le 1500m (Niveau National 2).

Arrivé à Nantes **en 1992/1993**, je change de sport puisque je m'aventure sur la route. C'est une rupture avec les 11 entraînements hebdomadaires des années précédentes et un nouveau départ après une période de blessure.

Bilan : **1h10'** au Semi-Marathon en Master 1 (ASPTT Nantes). Dernière expérience en Master2 : le Marathon (**2h46'** à Nantes).

3) Par combien de clubs ligériens es-tu passé ?

SNAC (*Stade Nantais Athletic Club*), ASPTT Nantes et ACH (*Athletic Club Herblinois*). Et depuis septembre 2018, le CJAC !

4) Quand as-tu choisi de devenir technicien de l'athlé ? Par quelle(s) formation(s) es-tu passé ? Quels diplômes as-tu obtenus ?

C'est en 2012 que je donne une nouvelle orientation à mon parcours comme entraîneur « piste ». Je valide le **1^{er} degré d'entraîneur** « 1/2 fond / Marche Athlétique » en 2014, puis le **2^{ème} degré** en 2015.

5) Quelles autres sources d'épanouissement offre ce poste d'entraîneur ?

Ce poste d'entraîneur permet de rester en contact avec le monde de l'athlétisme et de partager une même passion. De **garder un rôle social** à la retraite, retraite sportive et professionnelle.

Ce poste apporte beaucoup de satisfactions, quand un athlète réussit son objectif. Pendant 6 ans d'entraîneur sur Nantes, j'ai amené 11 jeunes aux championnats de France de cross. **Une grande fierté pour moi** de leur avoir fait découvrir, le « haut niveau ». **D'autres challenges m'attendent au CJAC, tout aussi passionnants.**



BIENVENUE CHEZ NOUS CHAMPION !!!

6) Te plais-tu ici ? Quelle est la valeur ajoutée du CJAC à tes yeux ?

Oui, je rencontre des athlètes avec des profils tous différents, mais avec **une même envie de progresser**. Et un attachement aux valeurs du club très important.

Mes mots clefs étaient jusqu'à présent, Plaisir, Passion, Partage, prôner la Persévérance, mettre en place un Processus qui doit aboutir à la Performance, voire au Podium.

Mais il y en avait un auquel je ne pensais pas, le **Pot** du mardi soir !!!

7) Enfin, crois-tu être en mesure de nous faire tous progresser dans notre ZPD (oui : notre Zone Proximale de Développement) ?

La ZPD ! Mais Baptiste où vas-tu chercher tes questions ? *(Euh...dans mon guide de l'apprenti journaliste, pourquoi ?)*

Je vais définir la **ZPD** : Cette zone s'étend à tout ce que nous sommes capable de faire dès le moment où l'on nous aide. Dans le milieu du sport, cette zone est définie comme la différence entre les performances du sportif laissé à lui-même et **les performances du même sportif** quand il travaille **en collaboration** et **avec de l'assistance**. A partir de cette définition, je peux répondre : oui à la question.

L'utilisation du concept de ZPD contribue à déterminer la prochaine étape que l'athlète va affronter ; elle participe à bien **cibler l'objectif à atteindre** et va rendre la situation d'entraînement motivante ; elle favorisera la performance.

Mais attention ! Progresser dans sa ZPD ne dépend pas que de l'entraîneur, l'athlète est l'acteur principal de sa progression.

Baptiste, suis-je assez clair sur le concept de ZPD ? *(On ne peut plus clair JC, ce fut limpide!!!)*

1976

Jean-Claude
Sauviat
en junior



Bilan hivernal en salle - principaux résultats pour les Cadets à Seniors

Le CJAC a brillé en salle cet hiver grâce à nos cadets/juniors/espoirs et seniors qui ont pris part aux différents championnats !

Début décembre, 3 CJACiens furent titrés lors des championnats départementaux ! Il s'agit de **Kathleen GASNIER** (JUF) et **Lysa PICART** (CAF) sur le **3 000m marche** et de **Xavier REMUS (SEM)** sur le 60m. Lors de ces championnats, à noter également la belle deuxième place **d'Emmy TERRIER (CAF)** sur le saut en hauteur.

Quelques semaines plus tard, nous retrouvons ces athlètes lors des championnats régionaux où le CJAC s'est encore illustré ! **Kathleen** devient **championne régionale junior** du 3 000m marche avec un chrono de **16'02''25**, suivie par sa cadette **Lysa** qui prendra la médaille d'argent dans la catégorie CAF avec un chrono de **17'17''41**.



Kathleen (dossard 956) mène la danse devant sa dauphine Lysa (966)

Emmy a également su hausser son niveau et battre à nouveau son record personnel pour s'emparer de la **3^{ème} place** de ce championnat régional de saut en hauteur avec une barre d'**1m49**. Le même jour, **Xavier** arrache une **2^{ème} place** chez les séniors avec un chrono de **7''22 sur le 60m**.

A noter également la deuxième place de **Quentin LEFEBVRE MAZAN (JUM)** lors des championnats départementaux d'Épreuves Combinées sur l'heptathlon ainsi que sa médaille régionale (3^{ème}) quelques semaines plus tard lors du concours de saut en hauteur où il franchit la barre d'**1m85** !



Franchissement élégant pour Emmy

(voir l'article très complet sur le saut en hauteur ci-dessous)



Xavier en plein sprint... La foudre serait-elle tombée sur le CJAC ?
 La saison n'est pas terminée pour ces athlètes que l'on retrouvera en février
 pour les championnats pré-France !!!

La JEUNESSE QUI SCINTILLE...

Portrait : **Léo Morgana**, un médaillé international arrive au CJAC !

Le CJAC est fier d'accueillir dans ses rangs un athlète international et médaillé lors des championnats d'Europe Juniors sur le 800m. Son chrono de référence ? **1'46''98** ! Léo nous arrive tout droit du club de **la SCO St Marguerite Marseille** qu'il a rejointe durant ses années passées à l'INSEP avec pour camarade d'entraînement un certain **Pierre-Ambroise Bosse...** !

Champion de France à plusieurs reprises, Léo compte 3 sélections en Équipe de France. Séduit par la convivialité qui émane du CJAC et par le projet sportif mis en avant par l'ACL 44, Léo rejoint le club cette année pour une première saison sous les couleurs bleu et rose. Gendarme mobile, souvent en déplacement, Léo s'entraînera loin de la Côte de Jade mais toujours sous l'œil de **Joseph Godefroy**, son coach !



Bienvenue au CJAC Léo, ne change rien !!!

Vis ma VIE de... SAUTEUR...en HAUTEUR !

Par Jean-Jacques BARILLOT...

1) Un peu d'histoire (souvent inconnue des jeunes sauteurs)

Le saut en hauteur naît officiellement **aux 1ers JO d'Athènes 1896** (1,81m E Clark)

Il se réalisait sur sable avec la technique du ciseau.

(course rectiligne et enjambement de la barre avec un ciseau de jambes)



Puis arrive le rouleau ventral sur le sable puis sur tapis.

Le record du monde actuel est de **2,33m** par le Russe

Vladimir Yashchenko



Enfin lors les JO de 1968 de Mexico l'américain Dick

Fosbury bat le record du monde avec 2,24 m en sautant sur le dos.

Il donne son nom à cette technique : le « **fosbury flop** »



Tous les sauteurs actuels adoptent cette technique.

Le record du monde est détenu depuis 1994 par le Cubain Javier Sotomayor avec **2,45 m**, celui des femmes par la Bulgare Stefka Kostadinova avec 2,09 m depuis 1987.

2) Conseils techniques inhérents à la pratique du saut en hauteur

Le saut en hauteur est une épreuve technique qui demande **une succession rapide et parfois simultanée de capacités physiques, mentales et psychologiques** :

* **Vitesse** : pour la course d'élan. Accélération progressive pour arriver à une vitesse optimale à l'impulsion.

Travailler : le sprint, les haies, les variations de rythmes, de cadences, les gammes d'explosivité.

* **Détente** : à l'impulsion

Grâce à la force musculaire de la jambe d'appel et l'allègement du corps par les segments libres (bras - épaules)

Travailler : les gammes de détentes, le renforcement musculaire dynamique, travail du griffé (pied d'appel), réactivité du pied.

Travail de dissociation, de coordination bras-jambes (foulées bondissantes, cloches pied)

* **Souplesse** : au franchissement (passage de la barre en position cambrée) pour esquiver la barre.

Travailler : Les assouplissements, étirements, gammes de franchissements.

* **Coordination motrice généralisée** : enchaînement des actions en 5 sc.

Travailler : les gammes de coordination et dissociation (bas-haut, droite gauche, course en virage), d'enchaînements d'actions, de gainage.

* **Concentration et anticipation mentale** : l'athlète visualise mentalement son saut avant de s'élancer.

Conseil : Lors d'une compétition il est important de « rester dans son concours », de rester échauffé entre deux sauts (se couvrir, faire des gammes de sauts, étirements, assouplissements...)

La notion d'endurance est souvent oubliée dans les épreuves dites explosives de courte durée. Pour tenir le rythme et la charge d'entraînement sans se blesser tout au long de l'année, il est important de travailler le foncier lors des périodes intermédiaires (sans échéance importante).

3) Exigences particulières ou des Postulats psychiques pour devenir un Sotomayor

Sotomayor possède forcément des capacités physiques, techniques et mentales hors du commun (cf ci -dessus).

De plus à ce niveau de performance, la charge d'entraînement et la **capacité de produire des efforts sur la durée et sur l'intensité** est maximale.

4) Les différentes étapes d'un saut en hauteur...réussi !!!

A) **La course d'élan** sur des foulées paires (partir sur son pied d'appel est important pour la cadence)

(6-8 foulées pour les jeunes, 10 -12 quand les athlètes ont des marques stables et des foulées régulières)

- partie 1 rectiligne : (4 - 6 foulées) prise de vitesse et de rythme.

- partie 2 virage : (4 - 6 foulées) pour préparer le saut sur le dos (avec la force centrifuge du virage)

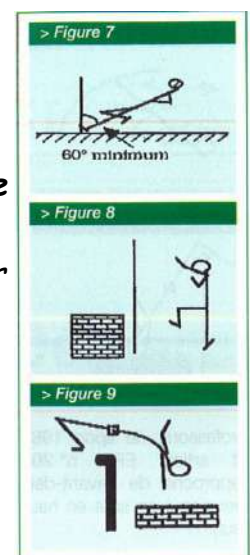
*La **force centrifuge du virage** renvoie naturellement l'athlète vers l'extérieur.*

Pour résister à cette force il s'incline vers l'intérieur.

*Lors de l'impulsion il doit résister physiquement à **cette force d'inertie** qui l'envoie sur la barre.(fig7)*

*Cette force combinée à la vitesse de course lui permet d'avoir une **détente optimale**.*

*C'est la transformation de **l'énergie cinétique horizontale en énergie verticale**.*



B) L'impulsion sur le pied d'appel (fig 8)

Le pied d'appel doit «**griffer**» le sol avec le plus de dynamisme possible.

Simultanément, **les segments libres** (genou libre, épaules, bras) sont lancés vers le haut pour alléger le corps.

Leur orientation vers **l'intérieur de la courbe** permet de résister à la barre (rester droit, ne pas se coucher).

Les sauteurs en hauteur possèdent des chaussures avec semelles compensées pour supporter le choc de l'impulsion et avec des pointes au talon pour ne pas glisser lors de la course en virage et de l'impulsion (fig 7)

C) Le franchissement : (fig 9) l'esquive de la barre.

Les **épaules** s'engagent (par le bras ou non) au dessus de la barre.

Le **dos se cambre** pour permettre au bassin d'esquiver la barre.

Lors du cambrement, les **jambes sont en flexion arrière**.

Il faut donc relever les jambes pour **finaliser l'esquive**.

La réception doit se faire naturellement sur les épaules avec souvent une roulade arrière.

5) Mes meilleurs souvenirs en tant que sauteur et en tant qu'entraîneur

- Lors des concours de hauteur j'étais parmi les plus petits sauteurs (1m 69)

Mon plaisir était de rivaliser avec les grands de parfois 1m 90 pour des perf similaires (**mon record est de 1m 94** en junior 1).

- En tant qu'entraîneur, ma vraie satisfaction est de voir un(e) jeune trouver des ressources nouvelles lors de compétitions pour dépasser ses performances. Qu'il y ait cette petite étincelle dans son regard qui lui donne la volonté d'aller toujours « **Citius, Altius, Fortius** » (comme dirait notre ami Pierre de C).

6) Des photos ???

Je vous transmets deux vieilleries des années 70-80. Mais je n'ai pas de photo de jeune en hauteur. Il faut voir sur le site du CJAC s'il y en a dans l'historique des images du club (**Peut-on en exhumer certaines JC-CJAC ?**)

Sinon, notre benjamine **Marie Gilet** vient de franchir **1,43m** (une vraie PERF.)



Jean-Jacques... Un sauteur au coup de rein cassant... évidemment !

Petite Histoire Pressée du Cross-country

En pleine saison de cross-country, des plus jeunes aux moins fringants, et à quelques heures de vivre les championnats régionaux à Ancenis pour les uns, à St Laurent/Sèvre pour d'autres, c'est l'occasion rêvée pour revenir sur l'histoire fascinante de cette discipline...à part !!!

1) Un sport d'origine british - of course...à pied !:

Bon, personne ne sera étonné de l'origine anglaise du **cross-crountry**... Isn't Kiki ? Dans la France du Second Empire, il est de bon ton de parler « rosbif ».

Ainsi, dès le 15 mars 1864, le mot "**cross-country**" apparaît dans le quotidien La Presse, mais pas avec le sens qu'il a aujourd'hui. Il est alors question d'équitation. Donc, quand les Français entendent parler pour la première fois de cross-country, ils pensent à de l'**équitation** : c'est une épreuve aussi **à travers** ("cross") **la campagne** ("country"), où les obstacles sont des haies, des rivières et autres clôtures.

Un jockey et son cheval font du cross-country, enlevez le cheval, qu'est-ce qu'il reste ? Et bien un coureur...



2) De l'équitation à la course à pied :

Pratiquer l'équitation est un signe de distinction sociale au XIXe siècle car cette activité coûte cher. La course à pied, elle, est bien **plus abordable** : il s'agit à l'époque d'une discipline scolaire et salubre qui connaît un vif engouement populaire. D'autant qu'elle ne nécessite pas de pistes ou de routes carrossées car il est possible de courir à travers champs : de là naît **le cross-country partout en France**.

Tenez, le 27 août 1889 : L'Écho de Paris donne le compte-rendu d'un cross-country organisé près de Castres, dans le Tarn. Le **parcours accidenté** fait **8 500 mètres** et le journal précise que, lors de ce rallye de cross-country, les sportsmen ont eu droit à un « lunch »... Décidément, les journalistes sportifs sont anglophiles !

3) 1903 : naissance de la compétition de cross-country :

Le cross est un sport exigeant qui mérite bien une **compétition internationale**. Elle est créée en 1903 et prend le doux nom de **Cross des nations**. C'est une escroquerie car de nations, il n'y en a que quatre et elles sont britanniques : **l'Angleterre, le Pays de Galle, l'Écosse et l'Irlande**.

D'ailleurs, les Anglais dominent, au moins jusqu'en 1911. C'est alors que retentit un nom que nous connaissons tous (au moins grâce aux noms de stades et de rues) : **Jean Bouin** ! Le Figaro (7 février 1911) le présente comme **« Le meilleur homme de vitesse de France et peut-être du monde »**. Le Marseillais **Jean Bouin remporte le cross des nations en 1911, en 1912, en 1913** mais pas en 1914 : mobilisé, il est tué au combat. Jean Bouin aurait pu éviter d'aller au feu mais il a refusé d'être planqué : dans la Meuse, le coureur de fond est tombé au front !



4) 1912 : la course de fond aux JO

En parallèle du cross des nations, les athlètes spécialisés dans la course de fond s'affrontent aux Jeux Olympiques depuis 1912. La discipline est alors dominée par les Finlandais... Pour **les JO de 1924**, en France, c'est Colombes (92) qui accueille le cross-country. En plein cagnard, l'épreuve est si violente qu'elle est surnommée le **« massacre cross »** : un Français abandonne, un Suédois est conduit à l'hôpital pendant la course, un autre Suédois s'écroule, avec du sang qui lui sort par la bouche et par le nez... oui, c'est un massacre !

Ainsi, quand **le Finlandais Nurmi** remporte la course individuelle, c'est un triomphe. Le poète Géo-Charles compose alors un poème à la gloire du cross-country où il évoque **« les vaincus héroïques »** mais surtout **Nurmi « cerf libertaire »** à **« la foulée hautaine et solitaire »**.

5) Championnat du monde de cross-country

Depuis, le cross des nations est devenu **le championnat du monde de cross-country**. Les 43^e championnats du monde de cross-country auront lieu le 30 mars 2019 à Aarhus, au Danemark (*Qui en sera parmi les assoiffés du CJAC ?*). La discipline a disparu des Jeux Olympiques depuis le massacre de 1924, même si on en retrouve la trace dans le pentathlon moderne. Surtout, il nous reste la mémoire des champions sur les longs terrains accidentés.

Alors... Honneurs à **Nurmi** et à **Jean Bouin**, et Gloire aux vaincus héroïques !

Au CJAC, NOS JEUNES CROSSMEN et CROSSWOMEN sont nombreux à relever le défi... HISTORIQUE !



Délié...



Équilibrée...



Photogénique...



Symétriques...



Buste (de Marianne) en avant...



... Cross GAGNANT !!!

Après le TGI (Tribunal de Grande Instance) qui aggrave les peines...
Vive le TCJ (Trail de la Côte de Jade) qui, lui, les adoucit !!!

TRAIL DE LA COTE DE JADE : LES 17/18 NOVEMBRE 2018 !

Tandis que les gilets jaunes commençaient à occuper drastiquement les ronds-points, les bénévoles du Trail de la Côte de Jade œuvraient frénétiquement pour réussir leur pari de changement de date au cœur de l'automne... *Gwen, Patrick, Ludo, Christian, Salah, Patricia, Kiki, Christophe, Philippe et Didier* peuvent être fiers d'eux car ce fut une **VRAIE REUSSITE sportive et humaine !!!**

Avec près de 1 000 participants sur les 3 épreuves, c'est un Référendum d'Initiative Citoyenne qui s'impose de lui-même... L'équipe, la date et les bonnes idées seront reconduites en 2019 !!!

Quest France
le lundi 19/11/18

Pays de Retz

Le Trail de la Côte de Jade frôle le millier d'inscrits

Saint-Michel-Chef-Chef — Cette 9^e édition a été un succès ce week-end avec 950 participants au total, samedi soir pour la course nocturne et pour les deux épreuves de dimanche.

Le soleil a accompagné les presque mille coureurs pour les trois courses : le Noz trail, (en nocturne) de 14 km du samedi soir, et les deux courses, de 10 et 24 km du dimanche matin, un véritable succès. La cause de cette flambée des inscriptions ? L'événement a été décalé aux 17 et 18 novembre, une date où il ne souffrait d'aucune concurrence, les différentes courses de l'automne ayant déjà eu lieu.

Seul imprévu : la manifestation des Gilets jaunes qui a maintenu bloqués sur le pont un certain nombre d'inscrits le samedi soir. En tout, 40 inscrits étaient absents.

Un parcours atypique !

Comme tout trail qui se respecte, les différents parcours avaient leurs lots de surprises, plages, menhir, forêts diverses, étang, ponts... Les participants ont même eu droit à deux buses, canalisations obscures dans lesquels les coureurs s'engouffraient à quatre pattes ou accroupis. Les remarques ont fusé, comme celles-ci : « C'est quoi ce délire ? C'est la première fois qu'on me fait ce coup-là. Les sadiques ! Faut pas être petit, faut pas avoir mal au dos. C'est pas humain ! » Mais tous ont poursuivi leur chemin dans la bonne humeur, sauf un qui a refusé de traverser le tunnel : « C'est débile, un trail, ce n'est pas une course souterraine », s'est-il exclamé.

À l'étang des Gâtineaux, quelques coureurs, deux à la faveur de la nuit le samedi soir, et un autre un peu trop pressé le dimanche matin, se sont retrouvés dans l'eau de l'étang, à la sortie de la buse.

900 € pour l'association Fabrice

Le spectacle de ces jolies guirlandes lumineuses le samedi soir (les coureurs étant équipés de lampes frontales), et des guirlandes colorées le dimanche matin, était magnifique.

Le chapelet des coureurs sur les rives de l'étang des Gâtineaux.

Saint-Michel s'est vu envahir de coureurs en tous sens, témoignant une fois de plus de la vitalité de la Loire-Atlantique.

C'est près de 900 € qui seront reversés à l'association Fabrice, dont le but est d'apporter son concours à la prévention et à l'information sur les risques cardiaques liés à la pratique du sport.

Les vainqueurs sont : Johan Malek (CJAC) pour le Noz trail, Aymeric Petit pour les 10 km (Nord Vendée Athlétisme), et Alberto Perez Rodriguez (Endurance shop) pour les 24 km.

Chez les femmes : Mélanie Vaillant pour les 10 km (Saint-André des Eaux), Laura Ménard (Triathlon-club nantais) pour le Noz trail, et Mélanie Le Goff (CJAC) pour les 24 km.

O surprise ! Il faut se glisser dans un trou de souris.

Un esprit neuf, éthique et solidaire a soufflé sur cette belle édition... Des **gobelets rigides** pour ne pas gaspiller de plastique, le partenariat avec l'**Association Fabrice**, des **cadeaux locaux** pour favoriser l'enracinement géographique de l'épreuve, des **lots du terroir** afin de mettre en valeur les savoir-faire des professionnels de la côte de Jade, autant d'idées novatrices à pérenniser au sein du CJAC !!! **BRAVO !!!**



Dom trouverait-il la lumière au bout du tunnel ? Le comité a innové et a voulu **abUSER !!!**



Patrick et ses troupes peuvent être radieux... **Merci à eux !**



L'étang des **Gâtineaux** quand il fait beau, ça donne envie de s'envoler... haut !



Jo Number 1 avec un trophée « made in Nico » et des cageots trop beaux !



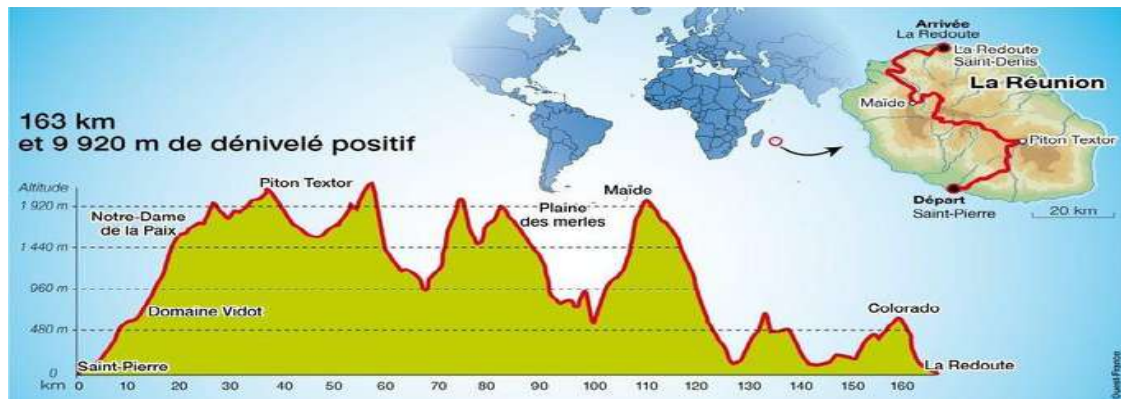
Des **vues sublimes**... A couper le souffle !
Pas pratique quand on court...



« Comme des phares dans la nuit noire... »
Éblouis par cette **poésie** ?

REQUIEM POUR UN FOU !!!

Olivier VRIGNAUD a bouclé sa « Diagonale des Fous », le grand format du Grand Raid de la Réunion : **169km pour 9600m D+, en 43h23'**, terminant **435e** sur environ 2 000 finishers (ils étaient 2 600 au départ)... Impressionnant !!!



Parole de Héros : « Très peu dormi, des ampoules aux pieds, une fin de course interminable sous une chaleur écrasante, une montée hyper raide du Maïdo dans la nuit glaciale, quelques pertes d'équilibre et chutes. » (ça c'est pour le côté négatif...)

Le reste : « Que de grands souvenirs, un rêve qui se concrétise, une volonté de fer dans les moments difficiles et des pensées sur les durs événements de la vie, les Amis qui vous suivent et qu'on ne veut pas décevoir (à commencer par **Nadine sa Femme** !!!), les qualités d'endurance et les heures de prépa de malade, en solitaire..... »

PORNIC

GRAND RAID. Jusqu'au bout pour Olivier Vignaud

Mythique épreuve mondiale, la Diagonale des fous s'est déroulée du 18 au 21 octobre, sur l'île de La Réunion. C'est sans doute la course à pied qui porte le mieux son nom.

En 43 heures !

Cet ultra-trail, classé dans le top 10 des plus durs au monde, consiste à traverser l'île, du sud au nord, en une seule étape. Sa distance de 165 km, avec 9 600 m de dénivelé positif sur des sentiers aux pourcentages abruptes, caillouteux et vertigineux, met à mal les athlètes les plus affûtés. Tellement, qu'en 2018, on comptabilise 800 abandons !

Le Pornicais Olivier Vignaud, licencié au Club d'athlétisme de la Côte de Jade (CIAC), l'a fait. Il a traversé La Réunion en 43 heures et 23 minutes. Et s'est classé 436^e sur 2 800 partants.

« J'ai pris le départ le jeudi 18 octobre à 22 h, à Saint-Pierre, et je suis arrivé à Saint-Denis de La Réunion le samedi 20 octobre, à 17 h 23 en ayant dormi que deux fois 10 minutes, raconte l'athlète. Je me suis arrêté à chaque ravitaillement, pris soin de mes pieds en changeant de chaussures et souvent de chaussettes pour éviter les ampoules. »

Huit heures par semaine

Pour arriver à ce résultat, Olivier Vignaud a dû s'entraîner. « Ma préparation physique a duré six mois : course à pied, renforcement musculaire, marche rapide, vélo... Et ce, huit heures par semaine. Il est nécessaire de diversifier les activités pour éviter la lassitude et faire travailler l'ensemble du corps. »

Mais l'entraînement physique ne suffit pas pour franchir la ligne d'arrivée. « Être bien entraîné et en bonne forme physique est forcément obligatoire pour se présenter à ce type d'épreuve, mais c'est également le mental qui doit être au top, il faut l'avoir dans la tête comme on dit ! Car quand les jambes ne sont plus là, par exemple sur la montée Maïdo, avec 1 000 m de dénivelé positif en 4 km, c'est la tête qui nous fait avancer. »

Ses pieds, plutôt que sa montre

Cette épreuve, l'athlète pornicais y pensait depuis quelques années. « Après avoir délaissé mes vingt-cinq marathons, j'ai découvert le trail, avec son côté moins monotone, ses paysages traversés magnifiques, son aspect plus ludique. On regarde où on met ses pieds, plutôt que sa montre. Mais pour s'engager au raid de La Réunion, c'est une autre étape. Il faut avoir des points, deux fois 85 points, obtenus au maximum dans les deux ans précédant l'épreuve, et participer à des trails similaires à cette catégorie avec dénivelé. »

Syndrôme post-arrivée ? Pour Olivier Vignaud, pas vraiment ! « L'émotion est grande, mais finalement pas à la hauteur de mon imaginaire. Ma préparation mentale optimale, conditionnée pour franchir la ligne, la vue de l'arrivée était certes un soulagement mais à la fois, du déjà-vu ! C'est étrange comme sentiment. Cela dit j'étais fier d'avoir réussi. De toute façon, je n'avais pas le choix. Quand tout ton entourage te soutient, que tu as suivi un entraînement de malade et que tu as fait un effort financier, tu dois aller au bout. Le contraire pourrait être désastreux sur la santé mentale. »

Et après l'arrivée, « le corps se relâche. On a l'impression d'être passé sous un rouleau compresseur. Les massages ont atténué les douleurs, mais la fatigue physique sera présente encore quelques mois ! »

Olivier Vignaud, un athlète du CIAC, a réussi à boucler la Diagonale des fous sur l'île de La Réunion, le raid le plus difficile au monde.

Merci à Stéphanie Guiho pour ce bel article dans le CPR...

RESOLUTIONS POUR 2019 ???

Des mots, des chiffres et des athlètes...à tue-tête !!!

DES LETTRES SANS LES CHIFFRES !

Jade... comme la côte, comme la pierre et...comme le prénom d'une poussine qui monte, qui monte, qui monte !!!

BIS... *repetita !!!* A l'instar de Khmais Abbassi, notre **MELANIE LG** conserve son titre de Championne Départementale de cross-country... Une course savamment gérée : la tête et les jambes ! **BRAVO...**

SELLIN... Sprinteur, Hurdler, Sauteur, Crossman... **Mathis** est un **Benjamin** cjacien hyper-complet ! Les breloques, les coupes et les trophées prolifèrent... Ça risque de lui coûter cher en étagères !

GDR Pas le Guide Du Routard, mais plutôt la Galette des Rois, 1er temps fort et fédérateur de l'année **ce Vendredi 25 janvier dès 19h00** dans la salle de **convivialité** (la bien nommée) du Val Saint-Martin. Nous vous y attendons nombreux et avec dents creuses...

YEU... sans X puisqu'il s'agit bien de l'île **vendéenne** où moult athlètes se donneront rendez-vous le samedi 22 juin 2019 pour vivre la sortie-club ! Au programme : 3 courses de 13km, 23km et 45km. **Do you want to trail ?** Il faudra à présent attendre l'édition 2020...

L'aspect ordinal du nombre !

1ère... **toute 1ère** fois... pour vivre l'expérience exigeante du Marathon : **Emma** à Vannes en octobre, **Arnaud** à La Rochelle en novembre... Ravi...vés ?

2ème... édition du **Run & Bike** du Val St Martin le **24/02** : bénévoles, coureurs et vttistes seront les bienvenus !

3ème... place aux Départementaux de cross-country pour **Sylvain Lécuyer...** «Truc de ouf mon frère ! »

4 = comme les **roues motrices** ! **Jo MALEK** les avait-il chaussées avant de s'imposer si brillamment aux Foulées Nazairiennes ?

5... heures, Paris s'éveille ? Mais les garçons de la Gressière vont se coucher... Quelle santé !

Commencer et Finir la Newsletter par la **Section Adaptée...** la boucle est bouclée ! En figure de rhétorique, je ne vous apprends rien, on appelle ça une...
EPANADIPOSE !!!



EXCELLENTE ANNEE 2019 TRES CHER(E)S CJACIEN(NE)S !!!