



Newsletter n°11  
Octobre 2020

Convivialité  
Entraide  
Performance



# L'édito de Rentrée de notre Vice-Président Sport, Fred Lefort

*Nous nous souviendrons tous de cette année 2020...*

*sur les plans sportif et personnel.*

- En ce début de saison, l'athlétisme essaye de reprendre ses marques. Les entraînements jeunes et adultes ont recommencé avec des règles sanitaires à respecter. Les compétitions sont difficiles à organiser mais la flamme athlétique brille toujours. Nous espérons tous que le **Trail de la Côte de Jade** pourra avoir lieu (Le dimanche 29 novembre). Les coureurs et les bénévoles sont dans les starting-blocks.
- Ce contexte particulier est aussi l'occasion de réfléchir à de nouveaux types de compétitions qui peuvent dynamiser notre pratique (course contre la montre, ...).
- Dimanche 4 octobre, **Bastien Picart** a remporté le challenge national de marche à Saran (45). En minimes 1ère année, il marche à 12km/h pendant 30 minutes. La section CJAC a deux athlètes (**Lysa Picart, Paul Chauvin**) qualifiés pour les championnats de France des jeunes fin octobre à Evry-Bondoufle (91).
- Agenda sportif : St Christophe du Ligneron organise son semi marathon le 1<sup>er</sup> novembre :  
<http://www.ac-pucesligneronnaises.org/la-viree-des-puces>
- Pour les benjamins/minimes, la première date de la saison est le 7 novembre à Nantes (Salle Pierre Quinon)
- Début des cross le 16 Novembre à Couëron.
- Pensez à reprendre vos licences au plus vite, la licence est une assurance en cas de petits pépins ( chutes à l'entraînement). Pensez aussi à bien respecter les règles sanitaires. Il en va de votre santé.



**Belle rentrée Sportive à toute la Grande Communauté du CJAC !**

# Interviews croisées et dynamiques de deux nouveaux venus :

*Marie Morineau & François Oillic*

- 1) Tu es arrivée au club en septembre 2020... Toi l'Ancennienne, pourquoi as-tu choisi si spontanément notre club du bord de mer ?

J'adore courir et mon rêve a toujours été de le faire en voyant la mer. Alors dès que l'opportunité s'est présentée, nous avons déménagé dans ce très joli coin et le CJAC était le club le plus proche.



- 2) Tu as, du haut de tes 26 ans, un joli passé de sportive... Peux-tu nous brosser ton portrait en quelques minutes ?

Après dix années de basket-ball, j'avais envie de goûter à la course à pied. Je suis donc arrivée au club d'Ancenis en septembre 2013.

Mes coachs d'Ancenis, Abdel et Loïc, par leurs conseils et encouragements, m'ont aidée à progresser et m'ont permis d'aller à mon premier championnat de France de cross, en janvier 2014. Cela m'a beaucoup motivée pour la suite !

J'ai aussi appris à connaître la piste en réalisant des 1500m, 3000m et 5000m, avec une préférence pour le 3000 m.

Après une petite pause de 1 an pour passer mon concours de professeur des écoles en 2015/2016 (**Ndlr : Bienvenue au club !**), j'ai repris une licence dès l'année suivante. Aujourd'hui, je n'ai qu'une hâte, c'est refaire des compétitions, notamment les cross.

**Avec le tee-shirt de « Courir à Pornic »... Destinée à nous rejoindre !**

# Interviews croisées et dynamiques de deux nouveaux venus :

*Marie Morineau & François Oillic*

- **3) Tu arrives au club dans un contexte sanitaire assez particulier et contraignant, les projections sur les compétitions sont limitées, réussis-tu à trouver des motifs de satisfaction ?**

Bien sûr, je reste positive et je me dis que les compétitions finiront bien par reprendre et qu'il faudra être en forme à ce moment-là ! Si j'étais toute seule à courir, c'est vrai que la motivation serait moins présente mais en groupe, c'est tout de suite plus motivant. Et puis, courir au bord de la mer est un très bon motif de satisfaction !

- **4) Quelles références as-tu sur 5 ou 10 km ? Des places d'honneur sur des compétitions de renom ?**

J'ai réalisé mon record sur le 5000m en mai 2019, en faisant 18 min 33. Mon record sur le 10 km date de juin 2018, (39min 52) ou plutôt d'avril 2020 (39 min 16), j'avais participé au Virtual Challenge... Dommage ce n'était pas officiel ^^ Des records que je compte bien améliorer...

- **5) Peux-tu nous parler de ta vie professionnelle, de tes passions ?**

Je suis enseignante depuis maintenant 4 ans et ravie de faire ce métier où je m'épanouis. Ma principale passion reste le sport et cela m'apporte un bel équilibre !

- **6) As-tu des aspirations d'athlète dont tu aimerais nous faire part ? Ou encore des projets ou des objectifs sportifs à moyen ou long terme qui te trottent dans la tête ?**

J'aimerais beaucoup améliorer mon temps sur le 10 km et voir de quoi je suis capable. Je compte m'entraîner pour en tout cas ! J'attends aussi avec impatience les prochains cross...

- **7) Un MOT, un ADAGE, un cri de Guerre pour clôturer l'entretien ?**

**PLAISIR !!!**

# Interviews croisées et dynamiques de deux nouveaux venus :

*Marie Morineau & François Oillic*

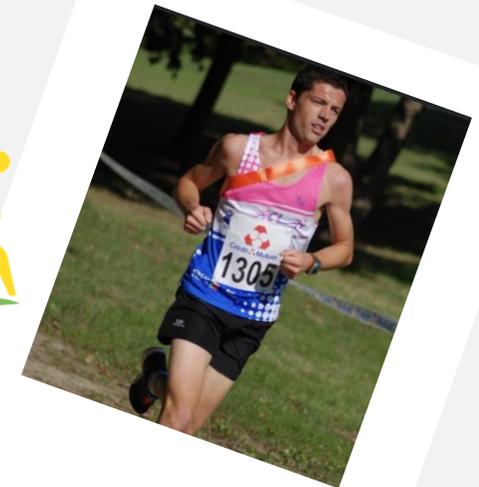
- **1) Tu es arrivé au club en septembre 2020... Comment es-tu passé du Nord Loire au Sud Loire ?**

J'habite depuis 2013 à Frossay et je travaille sur Saint-Nazaire, l'entraînement étant le mercredi soir à l'ESCO, c'était plus pratique pour moi, d'autant plus qu'avec ma femme et mes des enfants dans l'organisation familiale, c'était le plus simple. Avec le confinement, je restais m'entraîner sur Frossay et ça m'a amené à revoir les frères Lecuyer (Ndlr : toujours dans l'coup ceux-là !). Donc après 5, 6 mois d'entraînements ensemble, ils m'ont vendu tous les mérites du CJAC (Ndlr : merci les frérots !) et c'est ce que je recherchais : la convivialité !

- **2) Peux-tu nous broser ton portrait sportif en quelques minutes ?**

J'ai fait plusieurs années de football dans mon petit patelin dans le Morbihan, et en parallèle, je courais les cross du collège, que j'ai gagnés. J'avais donc envie d'essayer cette discipline. Mes parents m'ont demandé de choisir. Au bout d'un an, je suis tombé un véritable adepte de course à pieds.

Depuis le collège, je n'ai jamais arrêté. Je me suis spécialisé en demi-fond. J'ai fait beaucoup de cross, de la piste, du 3000 steeple plus exactement mais j'ai arrêté depuis 5, 6 ans. Maintenant, je me consacre essentiellement à la course nature et course sur route.



**À la recherche d'un esprit convivial, bienvenue au club !**

# Interviews croisées et dynamiques de deux nouveaux venus :

*Marie Morineau & François Oillic*

- **3) Tu arrives au club dans un contexte sanitaire assez particulier et contraignant, les projections sur les compétitions sont limitées, réussis-tu à trouver des motifs de satisfaction ?**

Effectivement, c'est assez difficile de se projeter, j'envisageais de faire le marathon de Valence, je fais un marathon tous les 2 ans, ça allait être mon 3<sup>ème</sup>. Je trouve toujours du plaisir à courir, déjà pour s'entretenir et surtout la motivation vient lorsque l'on retrouve les copains.

- **4) Quelles références as-tu sur 5 ou 10 km ? Des places d'honneur sur des compétitions de renom ?**

Mon record sur le 5000m est de 15 min et 52 sec. Mon record sur le 10 km est de 32 min 08 et sur semi, 1h12 et 27 sec. (Nldr : un nouveau kenyan blanc au CJAC 😊!).

Vainqueur sur le 10 aux coteaux de la Logne en 2019, vainqueur sur la même distance des foulées Saint Laurentaise en 2018, vainqueur du Trail de la Vallée du Pays Thouarsais en 2016, 3<sup>ème</sup> du trail sur Pornichet « Entre Plage et Chemins Creux » sur le 21.4 km en 2017

**CÔTE DE JADE**  
ATHLETIC CLUB

- **5) Peux-tu nous parler de ta vie professionnelle, de tes passions ?**

J'ai fait mes études sur Nantes. Je travaille chez Airbus depuis maintenant 9 ans et depuis 2/3 ans j'occupe le poste d'ingénieur qualité et toujours pour Airbus.

Mes passions se tournent autour de mes enfants (3 ans pour Lou et 7 mois pour Marin) et les voyages, enfin c'était plus envisageable et facile avant les enfants 😊

- **6) As-tu des inspirations d'athlète dont tu aimerais nous faire part ? As-tu des projets ou des objectifs sportifs à moyen ou long terme qui te trottent dans la tête ?**

Un modèle : Eliud Kipchoge ! J'annonce sa victoire le 04 octobre 2020 au marathon de Londres (Nldr : hélas non ...). Et un autre modèle, et non des moindres : Sylvain Lecuyer.

Comme objectif, j'aimerais battre mes records sur 10, semi et marathon (j'aspire à 2h33).

- **7) Un MOT, un ADAGE, un cri de Guerre pour clôturer l'entretien ?**

Je suis très heureux de vous rejoindre, **merci à vous tous !**

# Vis ma VIE de... LANCEUR...(d')alerte...de POIDS !

Par Fred LEFORT...

## • 1) Un peu d'histoire (souvent méconnue des apprentis lanceurs)

Au XVIIe siècle, le lancer de boulet est pratiqué par les soldats. Le choix du boulet comme masse va rapidement se généraliser en Europe. En 1860, le poids de la boule métallique est fixé à 16 livres (7,257 kg), en référence au boulet d'artillerie du même poids. En 1865, on n'autorise que les lancers d'une main, et par la suite, pour limiter les risques de blessures, naît la pratique moderne qui consiste à placer le poids entre la nuque et l'épaule. Le cercle de lancement est fixé aux États-Unis en 1895, et sera adopté aux Jeux olympiques d'été de 1904. (wikipedia)



Compétiteur  
Lanceur de pierre  
(1895)



Le Lanceur  
américain Ralph  
Rose  
(J.O. de 1904)

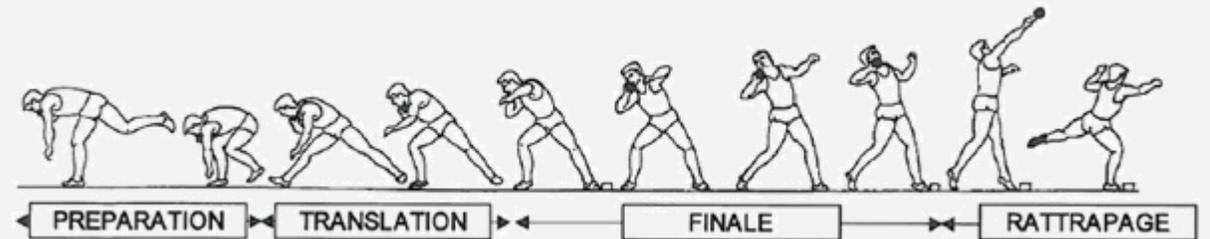
## • 2) Conseils techniques inhérents à la pratique du lancer du poids

Le lancer de poids est une discipline très technique. Bien-sûr, il faut être costaud mais cela n'est pas suffisant...

Le cercle pour lancer le poids ne mesure que 2,135 mètres de diamètre. L'athlète dispose de peu de temps et de distance pour préparer son lancer.

La performance dépend **de 3 facteurs** : la hauteur à laquelle on lâche le poids, l'angle donné à l'engin et la vitesse créée.

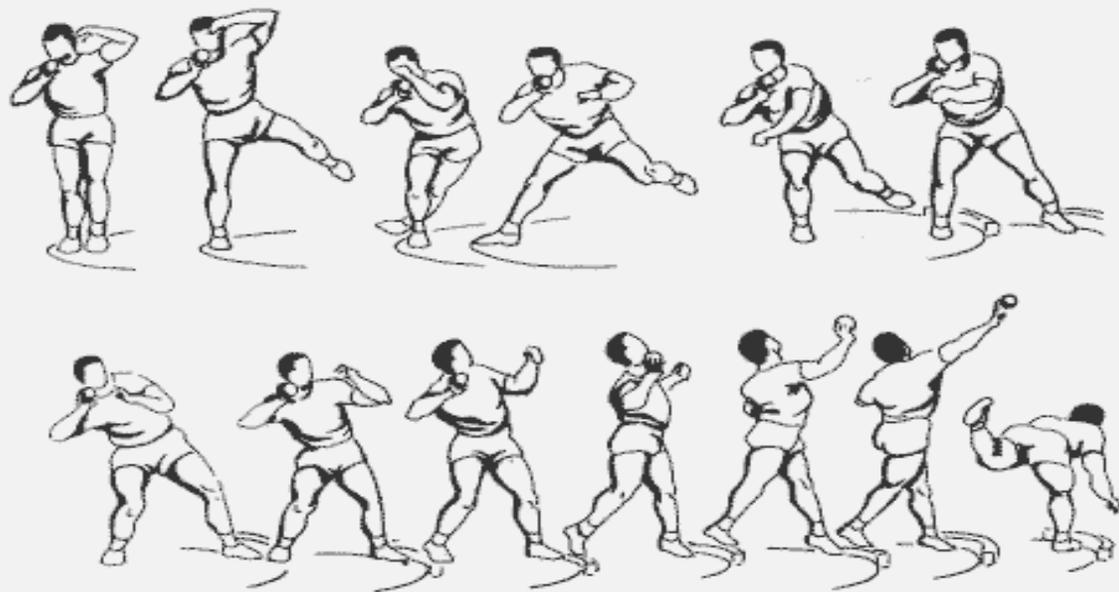
Pour la technique classique (lancer en translation), le lancer commence par un déplacement du bas du corps dans le cercle puis le haut du corps termine l'action.



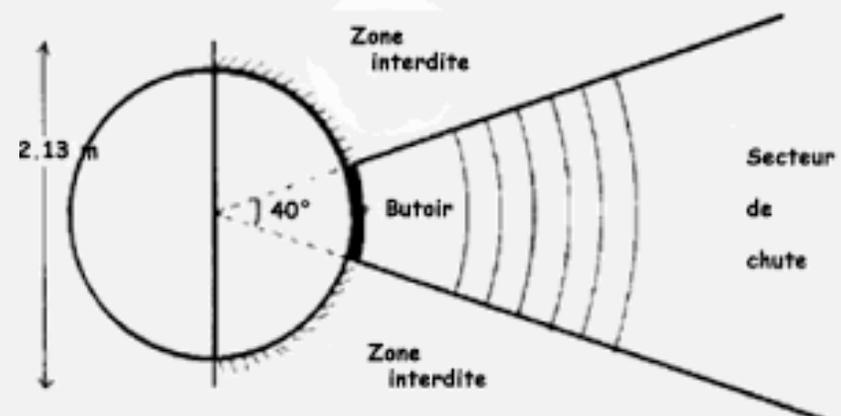
# Vis ma VIE de... LANCEUR...(d')alerte...de POIDS !

Par Fred LEFORT...

Dans tous les lancers, on commence d'abord par **les jambes**....on met le haut du corps "en retard" pour profiter des qualités élastiques des tendons et des muscles. Certains athlètes de bon niveau lancent en rotation. Quand cette technique est maîtrisée, elle permet d'augmenter le chemin de lancement (distance pendant laquelle on peut agir sur l'engin).



Pour être valide un lancer doit rester dans le secteur, le lanceur ne doit pas dépasser le butoir (grosse planche de bois qui permet au lanceur de bloquer son élan) et il faut sortir par la partie arrière du cercle après le lancer.



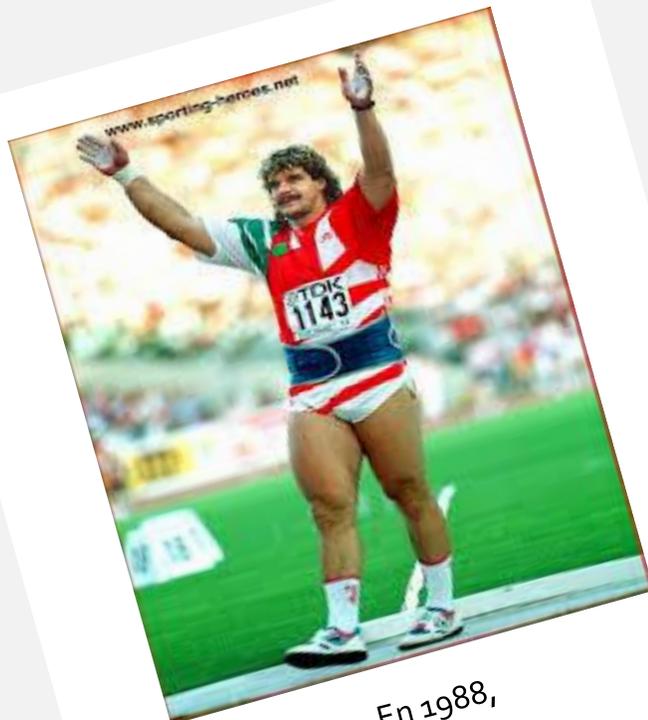
### 3) Le secret pour devenir des athlètes complets...

Les lanceurs de poids sont forts mais surtout puissants (combinaison de force et de vitesse). Ils sont explosifs et peuvent rivaliser avec les meilleurs sprinteurs sur 20/30 mètres.

Le Suisse Werner Günthör, trois fois champion du monde (1987, 1991 et 1993), d'un gabarit respectable (2 mètres pour 130 KG) sautait également deux mètres en hauteur... (Ndlr : *ça laisse rêveur...en apesanteur !*)

# Vis ma VIE de... LANCEUR...(d')alerte...de POIDS !

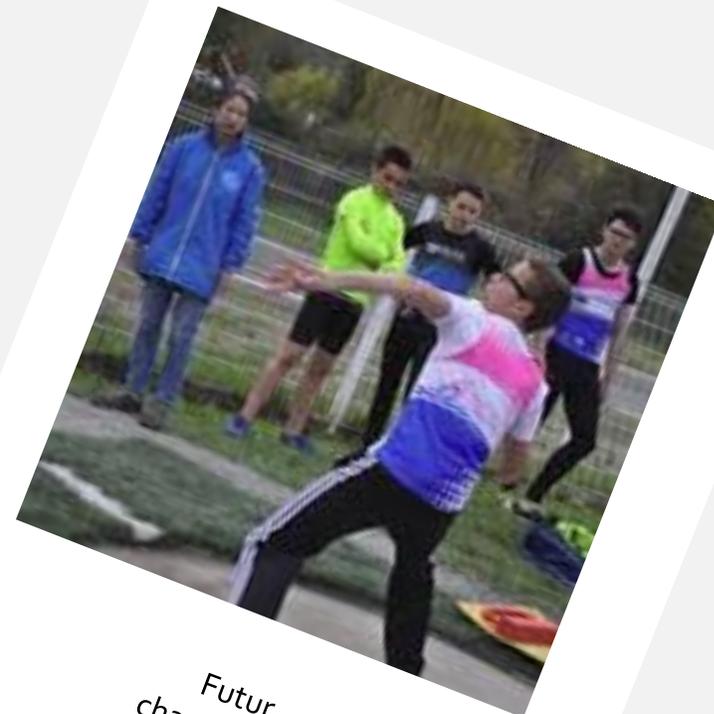
Par Fred LEFORT...



En 1988,  
il lance  
le poids  
à 22,75m...



...  
5ème  
performance  
mondiale de  
tous les  
temps !



Futur  
champion au  
CJAC ?!

CÔTE DE JADE  
ATHLETIC CLUB

# Découvrez l'Athlé Forme et Santé !

La Fédération Française d'Athlétisme développe un sport olympique mais pas seulement. Elle est aussi un acteur essentiel dans le domaine de l'éducation par le sport, de la cohésion sociale et de la santé par le sport.

C'est pourquoi, la FFA propose l'Athlé Forme et Santé, une offre de pratiques destinée aux personnes qui recherchent le plaisir, le bien-être et l'amélioration de leur santé à travers le sport. Cette offre comprend différentes disciplines :



*la marche nordique,*

*la remise en forme,*

*l'athlé fit,*

*le running.*

COACH  
ATHLÉ  
SANTÉ

COACH  
Athlé Santé  
PARTENAIRE DE VOTRE FORME  
ET DE VOTRE SANTÉ

ACCÈS GRATUIT

JOURNÉE  
NATIONALE DE LA MARCHÉ  
NORDIQUE



# Découvrez l'Athlé Forme et Santé !

*Présentons de manière plus exhaustives ces différents pratiques...*

- **La marche nordique** est une activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à tous les publics, du débutant au sportif confirmé. Elle sollicite 80% des chaînes musculaires, améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires, l'endurance à l'effort. Elle permet une fortification osseuse et engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing. Enfin, elle favorise la diminution de la masse grasse.
- **Le running** est une activité destinée à tous les publics souhaitant pratiquer la course à pieds dans un esprit de convivialité et à la recherche ou non de performance. Le running permet d'augmenter l'endurance cardiovasculaire, c'est-à-dire la tolérance à l'effort, la force et l'endurance musculaire. Enfin, il augmente la dépense énergétique.
- **La remise en forme** est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Elle est adaptée pour tous les publics. Cette activité est efficace pour améliorer sa dépense énergétique de base, son équilibre et sa coordination, sa force et son endurance musculaire. Enfin, elle améliore notre densité osseuse et permet d'affiner notre silhouette.
- **L'athlé fit** est un programme d'entraînements variés et ludiques permettant de développer l'ensemble des qualités physiques : force, endurance, vitesse, souplesse et coordination. Les entraînements sont diversifiés grâce à la multitude d'exercices possibles à travers l'utilisation de divers matériels (matériel d'athlétisme traditionnel, les cordes, le mobilier urbain, etc.) sur différents sites (stade, salle, centre-ville, etc.). Cette pratique permet de se dépasser, optimise l'état de santé des pratiquants, améliore et redessine la silhouette et enfin permet l'auto-accomplissement par la pratique en groupe.



# ILS MARCHENT...DE MOINS EN MOINS SEULS !

*Ils sont de plus en plus nombreux à se convertir à la marche athlétique sur le tartan de la piste du Val Saint-Martin : **Kathleen, Lysa, Margot, Bastien** et d'autres... Un coup de projecteur sur ces athlètes et sur cette discipline souvent sous-cotée nous tenait à cœur !*

La marche athlétique est une discipline sportive intégrant la famille de l'athlétisme. Cette activité sportive consiste à marcher le plus rapidement possible sur une distance donnée en gardant en permanence un pied en contact avec le sol. Nécessitant peu de matériel, elle peut être pratiquée par tous.

## Les bienfaits de la marche athlétique

Le grand public français a découvert cette discipline grâce à Yohann Diniz, fer de lance de ce sport et champion du monde, qui possède un record de 38'08 sur 10 km soit plus de 15,7 km/h.

Ce sport qui requiert une certaine maîtrise technique, et des ressources mentales et physiques est **source de bienfaits pour la santé**. Comme toute activité d'endurance, sa pratique aide à la prévention des maladies cardio-vasculaires, et son intensité permet la régulation du poids.

## Historique de la marche athlétique

La **marche athlétique** est née au douzième siècle en Angleterre lors de

l'alternance course-marche effectuée par les militaires lors de leurs déplacements. Les premiers concours de marche ont eu lieu à la fin du XVIII siècle en Angleterre. Les épreuves duraient alors plusieurs heures voire plusieurs jours.

La **marche athlétique** moderne fut inscrite en 1908 pour la première fois aux Jeux Olympiques. Mais le manque de règles claires et un grand nombre d'irrégularités la font disparaître des Jeux en 1928. Elle est rétablie de manière définitive en 1952.

## Les différentes compétitions en marche athlétique

Comme toute discipline dépendant de la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF), les compétitions de **marche athlétique** sont réparties en plusieurs épreuves.

Au niveau national, on retrouve les épreuves de **3000 et 5000 m sur piste**, et des **courses de 10, 20 et 50 km sur route**. Au niveau international, les épreuves de 10, 20 et 50 km font partie des Championnats du monde, mais seules les deux dernières sont au programme des Jeux Olympiques.

# ILS MARCHENT...DE MOINS EN MOINS SEULS !

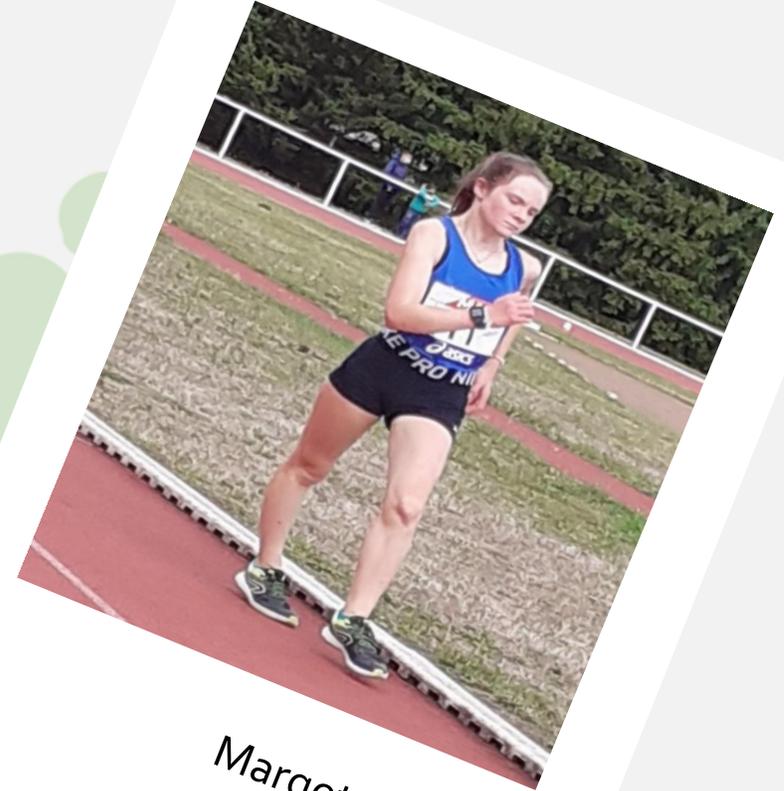
On retrouve, comme en course à pied, des épreuves de **marche athlétique ultra** (de 150 à 450 km), qui sont de véritables défis humains plus encore que sportifs.

## Les règles principales en marche athlétique

Deux règles principales régissent la marche athlétique :

- La première impose à la **jambe de soutien d'être tendue** depuis le moment où le pied touche le sol jusqu'à ce qu'il passe au-dessous du corps.
- La seconde **interdit un temps de suspension**, c'est-à-dire qu'il faut toujours que l'un des deux pieds soit en contact avec le sol.

Le respect de ces deux règles est garanti par des juges qui observent à l'œil nu le passage des marcheurs. En cas de non-respect, ils brandissent un carton jaune, puis un carton rouge. Si un athlète reçoit trois cartons rouges de trois juges différents, il est disqualifié..



Margot

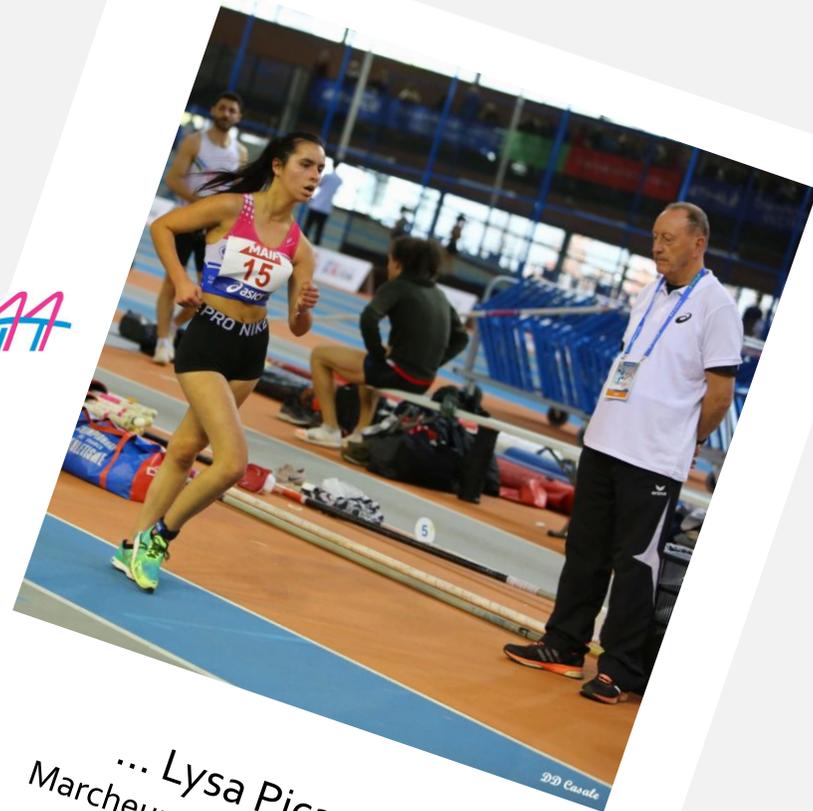
# ILS MARCHENT...DE MOINS EN MOINS SEULS !



Kathleen



Bastien  
Picart  
&...



... Lysa Picart !  
Marcheurs de frère en sœur ?

# Des chiffres et des lettres... De Noblesse !

## Un MOT pour TOUS... TOUS pour un MOT !

**COVID**... comme le fichu acronyme qui nous enquiquine depuis plus de 6 mois et nous prive de la plupart des rassemblements qui font le sel de la **Vie au CJAC !**

**FRANCE**... Comme les **championnats Cadets-Juniors** d'Evry-Bondoufle les 17/18 octobre auxquels devraient participer **Lysa Picart** et **Paul Thauvin** dans leurs disciplines respectives : **Marche et Longueur**.

**MARIOT**.... Et même Super Mariot !!! Virginie a couru 30 km du **Trail du Grand Margès** (1 750 m de dénivelé positif) dans la vallée du Verdon le samedi 12 septembre dernier... Lisez son article sur le site du club !

**En Marche**... Pas de courant politique, mais bien l'initiation à la **Marche Nordique** qui continue au sein du club (3 fois par semaine sous la houlette de Didier et d'Yvonnick). Convertissez-vous, mais pas à bâtons rompus !

**TCJ !!!** Le **Trail de la Côte de Jade** devrait bien se tenir le Dimanche 29 novembre prochain... Patrick et sa bande nous préparent des nouveautés (nouveau parcours, nouveau départ, nouvelles consignes sanitaires).

**MERCI à eux** pour leur mobilisation en ces temps de frilosité !

## Les NOMBRES parlent !

**+ 1**... **Une nouvelle athlète** a intégré l'effectif de la dynamique section Sport Adapté. Une Force en plus pour les Championnats départementaux le 21 Mars 2021.

**X 2** !... Annulation de nos **2 épreuves sportives estivales**... Une triste première depuis des décennies !

**X 3** = 3 épreuves = 3 fois plus de plaisir ! La section TRI du CJAC espère mettre sur pied en 2021 **son premier triathlon à Pornic**... Même pour un format S, autorisons-nous à rêver en XXL !

**5/5** Vous nous recevez bien ? Dans ce cas, **protégez-vous, sortez masqués !**

**10/10**... Pas comme la note parfaite, mais comme **la date de l'AG** qui devrait être du même acabit !

CÔTE DE JADE  
ATHLETIC CLUB

