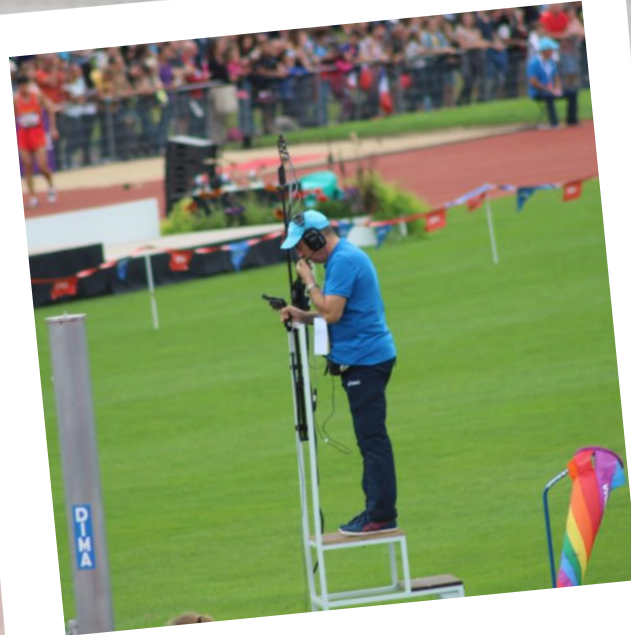


LE COLIBRI FRENCHY



Newsletter n°12
Mars 2021

Ecologie
Partage
Investissement



L'édito de notre président

La pratique sportive est toujours réglementée par le décret du 16 janvier 2021.

Dans toutes les fédérations et pour l'ensemble du sport amateur, aucune compétition n'est autorisée jusqu'à nouvel ordre exception faite pour les sportifs inscrits sur les listes ministérielles de haut niveau . Pour le CJAC , Lysa et Paul.

Nous ne pouvons que déplorer cette situation actuelle qui prive la majorité des athlètes de compétitions et dégrade fortement les conditions d'entraînement.

En absence de visibilité à court et moyen terme, les clubs doivent innover dans leur pratique. Avec les entraîneurs nous allons travailler sur la mise en place de séances d'entraînement avec un parfum de compétition pour tous les groupes, Athlé Découverte, Athlé Piste, Running et Sport Adapté.

Philippe DULON... L'Homme aux 9 Vies et aux innombrables casquettes !!!

Sacrée recrue pour le CJAC !!!

En ces périodes tristounettes durant lesquelles il est loin d'être évident de se réjouir, ne boudons pas notre plaisir de compter ce Grand Monsieur, investi et talentueux, dans nos rangs...

Lisez, vous allez forcément adhérer !!!



1) Te voici arrivé au CJAC, avec de multiples casquettes, qu'est-ce qui t'amène dans notre chaleureux club ?

Je ne connaissais pas particulièrement le CJAC mais j'ai souvent, en tant que starter et juge arbitre, arbitré des athlètes de l'ACL44 notamment lors des interclubs à La Flèche en 2019. **L'image sympa du club** véhiculée par les athlètes, les juges et les dirigeants présents sur les stades m'a donné l'envie de le rejoindre. Venant m'installer à SAINT PÈRE EN RETZ, j'ai donc décidé d'adhérer au CJAC.

2) Peux-tu nous broser en quelques lignes ton portrait d'athlète ?

Je n'ai pas été un athlète de premier plan. En cadet, j'étais tout de même d'un niveau interrégional. Ma spécialité le sprint, **notamment le 200 m**. J'aimais courir vite en virage, j'étais un bon équipier pour le 4x400m. Ma carrière d'athlète a été très courte, je me suis rapidement, à 18 ans, dirigé vers l'entraînement. Je suis devenu **entraîneur** des moins de 16 ans. J'ai également rejoins le clan des officiels en devenant STARTER.

Aujourd'hui je pratique la course nature mais je n'arrive pas à progresser, je compte sur l'encadrement du CJAC.

Philippe DULON... L'Homme aux 9 Vies et aux innombrables casquettes !!!

3) Par combien de clubs es-tu passé ?

Lorsque j'étais CADET, j'étais licencié dans une école en région parisienne. En tant qu'entraîneur, j'ai rejoint en 78 l'ES Bourgueil en Indre et Loire, en 91 je mutais au **CAP Saumur** comme **STARTER FÉDÉRAL** et **DIRIGEANT**. **Depuis 8 ans, j'étais vice-président du club** et depuis 4 ans entraîneur de marche nordique.

4) Quand as-tu choisi de devenir juge fédéral ? Par quelle(s) formation(s) es-tu passé ? Quels diplômes as-tu obtenus ?

Je suis devenu Starter fédéral en 1986 et, depuis 3 ans, je suis Juge Arbitre Fédéral, aujourd'hui on dit JG3. J'ai suivi le cursus de formation proposé par la FFA mais j'ai surtout été accompagné et formé sur le terrain par des juges expérimentés. En ce qui concerne mes diplômes, on parle plutôt de qualifications : **STR3 – JA3 – Entraîneur -16 ans – Entraîneur 1er degré Marche Nordique – Dirigeant 2ème degré**. (Ndlr : *Que de valises prestigieuses !!! C'est mieux que les casseroles...*) Cela devrait apporter quelques points pour le classement national du club.

Nouvelle de dernière minute, je viens d'être nommé à la Commission Nationale des Officiels Techniques par le CD de la FFA du 29/01.

5) Quelles autres fonctions occupes-tu au niveau de la Ligue régionale d'athlétisme ?

Au niveau de la Ligue, je suis membre du comité directeur et président de l'antenne régionale de l'organisme de formation de l'athlétisme. Je suis également formateur et notamment formateur de formateur. (Ndlr : *Pourrais-tu devenir formateur de formateur de formateur ?;*)



Philippe DULON... L'Homme aux 9 Vies et aux innombrables casquettes !!!

6) Te plais-tu ici ? Vis-tu dans le coin ? Quelles sont tes autres passions ?

Je connais un peu le coin. Je vais poser mes valises dans quelques mois lorsque j'aurai les clés de la maison en cours de construction. L'athlétisme prend 80% de mes loisirs mais je prends un peu de temps pour peindre et dessiner.

7) La situation sanitaire influe sur nos vies de sportifs, quel est ton sentiment sur ce calendrier fantôme et ces restrictions permanentes ?

La situation est compliquée, nous manquons (athlètes, juges, entraîneurs, dirigeants) cruellement de compétitions et du lien social qui va avec. **La notion de club, d'association est mise à mal.** Une grosse difficulté est le manque de perspective, comment se préparer sans savoir pourquoi et pour quand. **D'un naturel optimiste,** je pense que nous vivons une parenthèse désagréable, qui ne sera **qu'une goutte d'eau même si elle est grosse, à l'échelle d'une vie.** Personnellement, je continue à former des juges et dirigeants en visio-conférence.



L'élève aurait-il dépassé Lemaître ???

VIS MA VIE DE LANCEUSE DE JAVELOT ...

Par Patricia ZIMOUCHE !!!

Contrairement aux autres disciplines de lancer (disque, marteau ou poids), le lancer de javelot est le seul lancer, réalisé à la suite d'une course d'élan (une course rectiligne).

Un peu d'Histoire :

Le lancer de javelot prit part aux Jeux olympiques à partir de 1908. Bien que le javelot soit de nos jours utilisé seulement dans le sport, il existe une longue histoire de son utilisation pour la chasse. Ainsi de nombreuses références sont liées à l'ancienne civilisation grecque qui pratiquait de son temps aussi une forme de lancer de javelot dans les Jeux olympiques antiques. L'objectif à l'époque était plutôt d'atteindre une cible.



Lanceur de javelot.
Œnochoé attique à figures rouges, vers 450 av. J.-C.



VIS MA VIE DE LANCEUSE DE JAVELOT ...

Par Patricia ZIMOUCHE !!!

Un peu de technique :

Le javelot se compose de trois **parties**: la pointe (avant), la hampe (arrière) et la corde de prise (placée au centre de gravité du **javelot**). Ces trois **parties** sont fixes et ne forment qu'un seul objet.

Afin de se familiariser avec la gestuelle du lancer du javelot, les premiers jets se font en école d'athlétisme avec des balles lestées ou des **Vortex**. Le javelot ayant besoin de se planter dans le sol afin que le jet soit validé, il faut bien accompagner son geste au moment du lâcher. **Qui n'a pas lancé un caillou ?** Eh bien, le geste ne change pas.

Le javelot retombe en touchant le sol pointe la première à l'intérieur des lignes de secteur. **Si le javelot touche avec l'arrière en premier ou tombe à plat, le jet est invalidé.**



*Les jeunes pousses
cjaciennes versus
Kevin Mayer, le
Décathlonien doré !*



CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB

VIS MA VIE DE LANCEUSE DE JAVELOT ...

Un peu de précision :

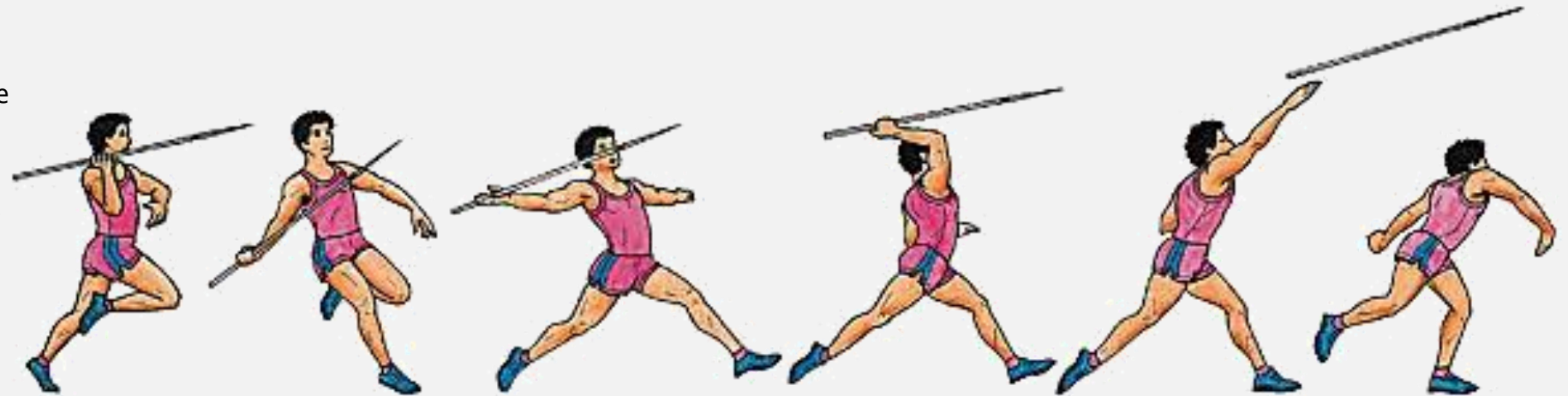
Par Patricia ZIMOUCHE !!!

Il y a beaucoup de choses à savoir sur le javelot, et je ne vais pas tout développer ici, ce serait trop long, mais j'aimerais que nos athlètes comprennent que pour avoir une bonne technique et pour avoir un bon lancer, il ne suffit pas d'enchaîner les jets, mais, il faut améliorer ses capacités physiques générales :

- **améliorer la force générale** : flexion de jambes, lancer arrière, lancer avant avec medecine-ball.....
- **améliorer la qualité des appuis** : Courses variées sur plantes de pieds, bassin fixé, buste droit, soit de face, soit de profil.
- **améliorer la vitesse de course** : Courses de courtes distances à pleine vitesse, départ arrêté et départ lancé = 30 à 50m, sans et avec javelot, buste face avant et buste face à droite - haut du corps et javelot placés.

-> *La technique Le lancer du javelot se subdivise en sept phases :*

- ✓ La course préparatoire
- ✓ Le « ramené » du javelot en arrière
- ✓ La course de profil
- ✓ La foulée d'impulsion
- ✓ La foulée de blocage
- ✓ Le lancer
- ✓ Le « rattrapé »
- ✓ (Une fois le lancer de l'engin terminé, l'athlète doit s'arrêter afin de ne pas aller au-delà de la zone permise.)



VIS MA VIE DE LANCEUSE DE JAVELOT ...

Par Patricia ZIMOUCHE !!!

-> Tenue du javelot

Il y a 3 techniques pour la tenue du javelot, mais je n'en enseigne qu'une.

- Le pouce et l'index à l'arrière de la corde, les autres doigts sur la corde.
- La paume de la main dirigée vers le haut.

En bref :

En résumé, je dirais que les qualités physiques et environnementales du lanceur de javelot sont :

La vitesse, la force, l'endurance, la souplesse et la coordination. Mais, la technique, l'environnement et l'aspect psychologique contribuent également à la performance. Ils sont à la base de toutes les aptitudes motrices spécifiques.

Mon meilleur souvenir est l'expression sur le visage de nos jeunes athlètes lorsque leur jet est réussi, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition

CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB



Le record du monde chez les hommes fut établi par le Tchèque Jan Železný à Léna en Allemagne le 25 mai 1996 avec une distance de 98,48 mètres.

Les records mondiaux :



Chez les femmes, le record est détenu par la Tchèque Barbora Špotáková avec 72,28 mètres, performance effectuée à Stuttgart en Allemagne le 13 septembre 2008

UNE CJACIENNE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITES !!!

Après avoir été programmés, puis reportés, puis annulés, les championnats de France indoor ont finalement eu lieu à **Miramas (13)** le week-end des **19/20 février 2021** dans une configuration inédite puisqu'ils regroupaient les catégories cadets à séniors et ce uniquement sur sélection (et non sur qualification faute de compétitions).

Lysa PICART, désormais junior, a donc eu l'honneur et la chance de pouvoir y participer sur le 3 000 M marche et ainsi représenter les couleurs de l'ACL44.

Suite à une fracture du pied en novembre, la préparation pour cet évènement a été réduite à seulement 5 semaines d'entraînement. L'objectif était surtout de vivre une belle aventure et être au niveau de ses concurrentes.

Mission accomplie avec un chrono de 16'13 » (5'24 au km), c'est certes **loin de son record de 15'29** mais elle a tenu bon durant presque toute la course ne cédant qu'à deux tours de la fin, sur les 15 tours de 200 mètres qu'elle a dû accomplir. Elle se classe 8ème (sur 9) de la finale B.

Pouvoir côtoyer les élites et participer à cet évènement a été une riche expérience, désormais on se tourne vers (espérons-le) la saison estivale et le 5000m...

Vous pouvez visionner la course sur le replay ça commence à la minute 56) :

<https://youtu.be/i7TYOpQCIW8>

Rappelons que Lysa met son savoir-faire tous les samedis matins sur le stade du Val Saint-Martin au service des Benjamins et Minimes qui veulent lui emboîter le pas... **GLORIEUX !**

A.C.Littoral 44
ACL44



CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB

UN CJACIEN QUI PRODUIT ET VEND FRANÇAIS !!!

Nicolas Valentin, amoureux de son pays et du sport, nous dévoile les dessous du Colibri Frenchy

1) Peux-tu te présenter à nos lecteurs en quelques lignes ?

Bonjour les membres du CJAC,

Je suis Nicolas Valentin, athlète (je me rétablis encore d'une blessure) de 23 ans et membre du CJAC depuis quelques années en tant que perchiste puis entraîneur.

Suite à un CDI j'ai dû m'éloigner du club mais je compte bien revenir prochainement.

2) Peux-tu nous expliquer plus en détails le concept du « Colibri Frenchy » et ce que tu proposes ?

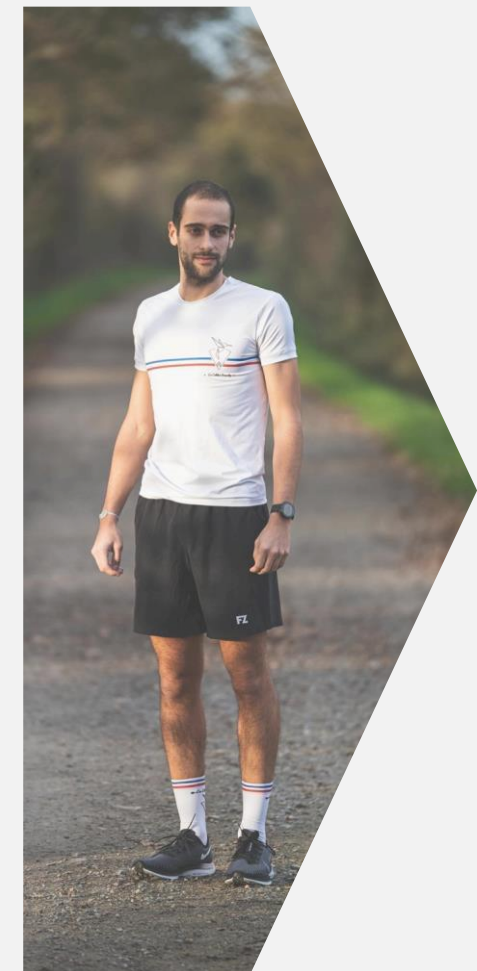
Depuis fin 2020, j'ai officiellement lancé le Colibri Frenchy. Le Colibri Frenchy est une marque de sport où 100% des produits sont fabriqués en France et sont techniques.

Actuellement je propose sur le site internet des tee shirts, des chaussettes, des bracelets et tote bag mais la gamme de sport va s'agrandir prochainement.

Ne souhaitant pas créer une marque "standard" j'ai décidé de vraiment développer plusieurs points tels que la technicité, l'écologie et l'entraide.

Par exemple les tee-shirts sont fabriqués à partir de bouteilles plastiques et possèdent une coûture spécifique pour éviter toutes les sensations d'irritations et de gênes lors de l'effort.

La plupart de nos packaging sont en matière recyclée et je travaille en étroite collaboration avec un ESAT (établissement permettant la réinsertion professionnelle des personnes en situation de handicap) sur certaines activités.



UN CJACIEN QUI PRODUIT ET VEND FRANÇAIS !!!

Colibri Frenchy - Economie – Ecologie – Ethique

3) Comment cette brillante idée t'est-elle venue ? Quelles ont été tes sources d'inspiration ?

Ma plus grande source d'inspiration a été mes athlètes. Lors de chaque entraînement, de chaque compétition je les voyais avec des tee shirts de grande marque. Un jour j'ai eu un déclic et j'ai décidé d'aller voir combien de km réalisait un tee shirt avant d'arriver chez nous. La réponse est 40 000 km ce qui représente le tour de la terre.

A partir de ce constat j'ai commencé à réfléchir et à chercher à produire et à consommer français. J'ai interrogé beaucoup de personnes et je me suis lancé dans un tour de France pour trouver des partenaires et artisans.

Le projet date de plus de deux ans maintenant mais seul un entourage proche était au courant de ce dernier.

4) Qu'est-ce qui t'a poussé à te lancer dans un projet entrepreneurial ?

Je n'ai pas réellement de réponse à t'apporter sur cette question, car c'est vraiment l'envie de créer une marque de sport 100% made in France, avec des valeurs qui me tiennent à cœur telles l'écologie, la solidarité ... qui m'ont vraiment donné envie de me lancer dans ce projet.

5) Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées et comment les as-tu surmontées ?

La plus grande difficulté a été de trouver des partenaires en France prêts à se lancer dans ce défi un peu fou..

La deuxième difficulté est de trouver le juste prix.

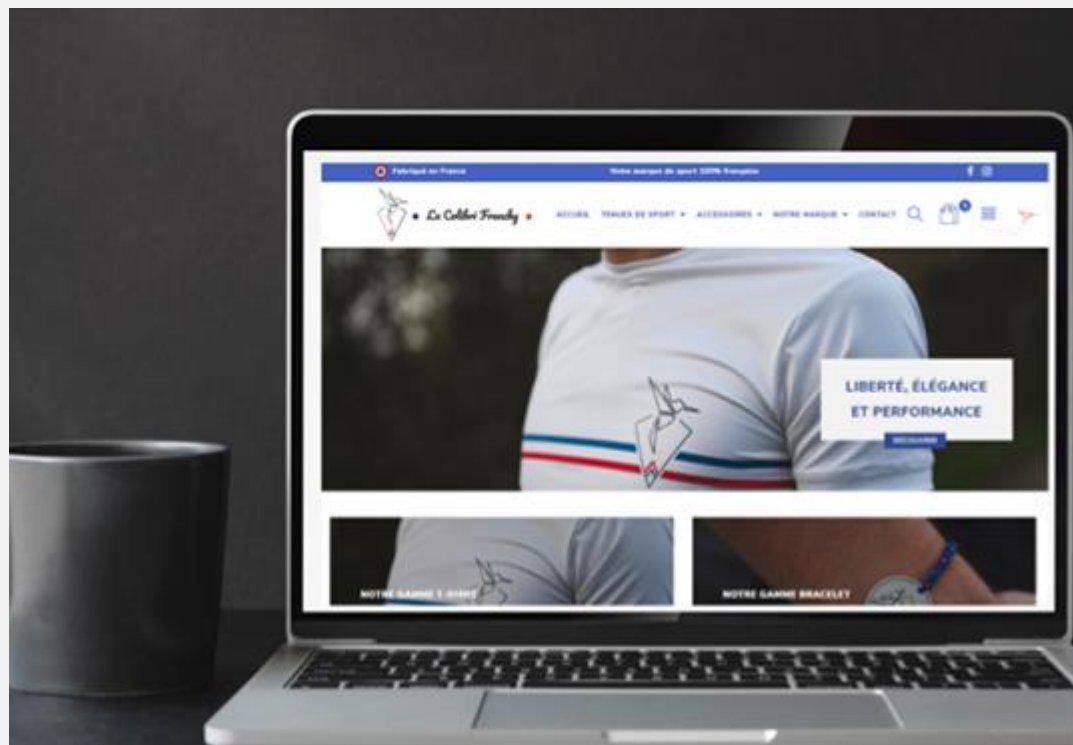


● *Le Colibri Frenchy* ●

UN CJACIEN QUI PRODUIT ET VEND FRANÇAIS !!!

Colibri Frenchy

Liberté, Élégance & Performance



6) Quelles sont les prochaines étapes pour Le Colibri Frenchy ?

La prochaine étape pour Le Colibri Frenchy est de venir à la rencontre des sportifs lors de courses, manifestations sportives.

J'ai d'ailleurs hate de pouvoir être présent sur les courses organisées par le CJAC Mais également de développer et d'approfondir la gamme, vous allez avoir des surprises.

7) La question de fin que tout le monde attend, comment pouvons-nous nous procurer les différents produits mis en vente ?

Vous pouvez vous procurer les produits directement sur notre site internet <https://www.lecolibrifrenchy.fr> et spécialement pour le CJAC une offre de bienvenue est réservée à tous. Ainsi avec le code CJAC vous bénéficierez de 10€ offerts sur votre commande.

AU CJAC, on manque de VISIBILITÉ... Mais on fait preuve d'ADAPTABILITÉ !!!

Depuis 4 mois, le comité directeur du CJAC et ses éducateurs bénévoles ne cessent de se réinventer afin de continuer à pratiquer notre sport tout en respectant les mesures sanitaires...

Porter le masque, modifier les horaires, faire respecter les distances, proposer des séances en extérieur, squeezer les créneaux du soir pour faire naître ceux du matin... Que de réactivité en aussi peu de temps !

Ne dit-on pas que nous sommes plus créatifs dans la contrainte ?



Octobre 2020 : Peloton fourni pour des marcheurs aguerris (Bastien P. en 3ème position)... Parmi les très rares dossards accrochés cette saison !



Septembre 2020... Reprise dans des conditions moins contraignantes... Toutefois, des mises au point s'imposent pour le bien de tous !



AU CJAC, on manque de VISIBILITÉ... Mais on fait preuve d'ADAPTABILITÉ !!!



Décembre 2020 : Après le 2nd confinement, le CJAC et ses forces vives : Sport Adapté (photo), catégories de jeunes et Adultes, reprennent le cours de leurs activités...
Éducateurs masqués, protocole strict mais Passion décuplée !



15 Janvier 2021 : dernier entraînement en salle pour les éveils avant l'interdiction des sports en indoor et l'instauration du couvre-feu à 18h00...

CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB

AU CJAC, on manque de VISIBILITÉ...
Mais on fait preuve d'ADAPTABILITÉ !!!



Mi-Janvier/Février 2021 : pour les catégories de jeunes
(d'éveils à cadets), la pratique athlétique rime avec
samedi matin dynamique...
Pas de hic, nos jeunes licenciés répondent présents !



Que nous réserve l'Avenir ???
Mystère...Soyez simplement
convaincus que nous avons de la
ressource

