

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance

L'édito d'été d'un triathlète impliqué, Samuel Brégeot

"Depuis quelques semaines, on se réjouit de voir que le sport en compétition redémarre.

Tout le monde connaît le triathlon avec le traditionnel enchaînement Natation / Vélo de route / Course à pied (CAP). Mais la section est tout d'abord définie comme un sport de disciplines enchaînées. On pratique de multiples épreuves combinées :

- le Cross triathlon (on remplace le vélo de route par un VTT et la CAP se déroule toujours en mode trail, pour ceux qui préfèrent la nature au bitume)...
- l'Aquathlon (natation / CAP) pour ceux qui n'aiment pas le vélo...
- le Duathlon (CAP / vélo / CAP) pour ceux qui ne savent pas nager 😊 ...
- le Vétathlon est la version nature de ce dernier avec du VTT à la place du vélo de route...
- le Run&Bike par équipe de 2 pour ceux qui adorent sauter sur leur vélo et piquer des sprints...
- le SwimRun en binôme où tu nages avec tes chaussures et tu cours avec ta combi,
- des épreuves en équipe (triathlon, duathlon) ou en relais (chacun fait son sport de prédilection)...
- le Swim&Bike, euh non ce sport n'existe pas (pas encore 😊) !!!



Bien-sûr toutes ces épreuves sont proposées avec toute une palette de distances. Du triathlon XS (300m de nat' + 10km de vélo + 2,5km de Cap) jusqu'au XL, plus connu sous le nom d'Ironman (3,8km de nat' + 180km de vélo + 42km de CAP). Les pratiques sont très variées et c'est ce qui fait le charme de ce sport. C'est le début de la saison et les 35 triathlètes de la section triathlon sont fins prêts pour faire briller les couleurs du club.

Dès le mois de juin, on a pu retrouver les Pornicais sur les triathlons de ToursMan, du TriBreizh, de St Jean de Monts, de Redon, au triathlon cross de Xterra Vosges, au swimrun de Plougonvelin, ou sur divers trails et ultra trails.

Pour la 4ème année de la section, les performances sont très prometteuses pour la suite de la saison 😊



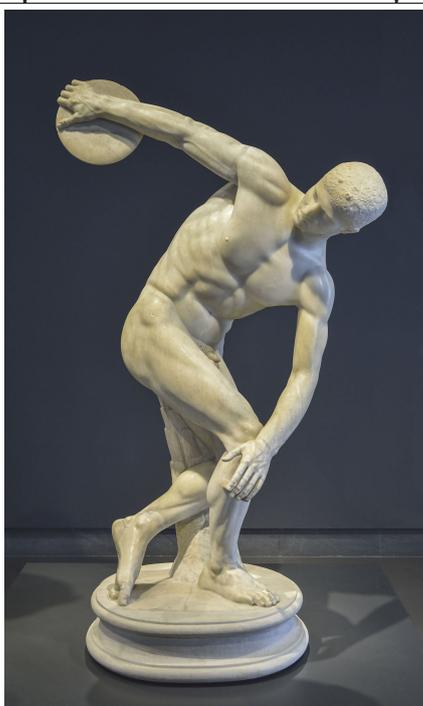
Samuel, Clémence, Peggy et Mickaël... (au Recto !)

Vis ma VIE de... LANCEUR de DISQUE !

Par Frédo MORILLEAU..

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

Grecs et Romains pratiquaient le lancer de disque bien avant Jésus-Christ; voyez la célèbre **statue du discobole** (ci-dessous) sans oublier Astérix aux jeux olympiques. En 1907, le poids du disque masculin sera fixé à 2 kg avec un diamètre de 22 cm tandis que celui des femmes pèse 1 kg. Le disque est en bois avec un poids au centre. Le disque d'initiation est quant à lui en plastique.



Sculpture grecque du V^e siècle avant JC



Martin Sheridan, athlète américain du début du XX^e siècle

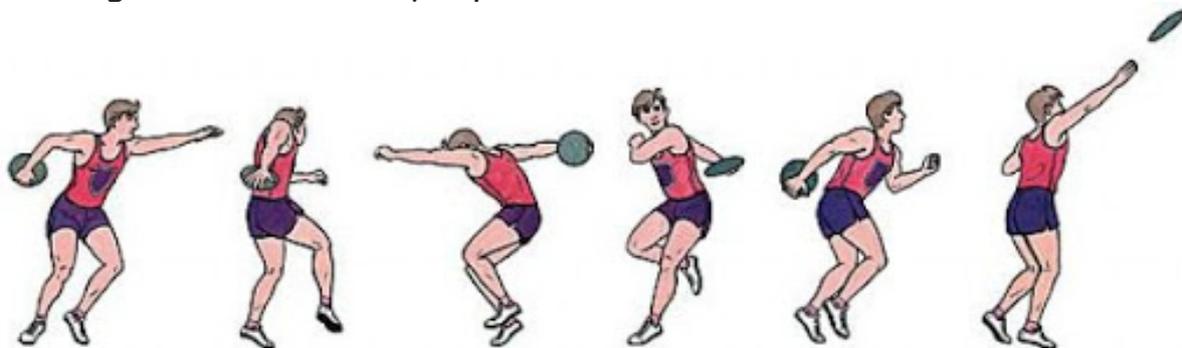
2) Conseils techniques inhérents à la pratique du lancer du disque

Les athlètes lancent dans une aire à l'intérieur d'une cage entourée d'un filet pour des raisons de sécurité. Comme tous les lancers, les consignes de sécurité sont essentielles. Les lanceurs effectuent **une volte et demie**. Le disque doit atterrir dans une zone bien délimitée. A défaut, le lancer ne sera pas mesuré. L'athlète ne doit pas sortir de l'aire avant l'impact au sol. Puis, l'athlète **doit sortir par l'arrière de l'aire** de lancer.

L'initiation commence par un échauffement spécifique des épaules et des articulations. Ensuite, les règles de sécurité sont rappelées avant de voir la tenue du disque dans la main ; le disque étant posé sur les phalangettes. La **sortie du disque se fait par l'index**.

Quelques mouvements avec le disque peuvent commencer afin d'avoir **les premières sensations dans la main**. On peut alors commencer des lancers de face sans volte et, des lancers placés pied gauche devant et pied droit décalé à droite (inversement pour les gauchers) permettant de passer le bassin. Après quelques séances bien acquises, les lancers avec une volte voire une et demie peuvent commencer.

L'angle d'envol du disque pour de bons lancers est d'environ 35°.



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

Les qualités du lanceur sont le relâchement et l'explosivité et la coordination, comme pour tous les lancers. Les qualités de pied peuvent être développées par ailleurs sur les haies. La puissance est essentielle, notamment chez les garçons, assez vite et surtout à haut niveau.

Une fois toutes ces conditions réunies, on peut s'attaquer aux records :

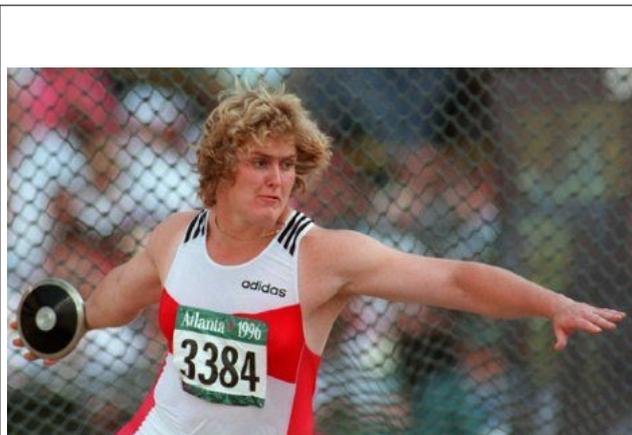
- **74,08m pour les hommes** en 1986 par l'Allemand **Jurgen Schult**

- **76,80m pour les femmes** en 1988 par l'Allemande **Gabriele Reinsch**

Un grand merci à Monique Avril (Esco St-Nazaire) qui m'a permis d'apprécier les lancers et de transmettre les bases aux jeunes du CJAC.
Vive l'ACL 44 !!!



2 Allemands pour 2 records du monde...



... Ça T'eutonne Frédo ?

Courir A Pornic 2021 édition spéciale Covid 19 -
Dimanche 18 juillet si tout va bien

Par JC MORESCHETTI

Courir à Pornic 27ème année, mais 26ème édition et oui il en manque une !!!

« En mars 2020 un grand-voile noir a recouvert le monde entier suivi d'un
baisser de rideau général»

En mai 2020, le club a décidé d'annuler l'édition CAP 2020 prévue le 19 juillet, vu le contexte, il n'y avait pas le choix. La dernière réunion de CAP 2020 s'est déroulé le 20 février 2020, la première réunion CAP 2021 s'est déroulé le 04 février 2021, un an presque jour pour jour. » Etonnant non !? »

En janvier de cette année, nous avons décidé de relancer la machine CAP dans un contexte moins anxiogène. Le 13 septembre, le club de Varades a organisé plusieurs courses avec application des règles sanitaires. Une équipe du CJAC s'est déplacée à Varades, l'objectif était d'avoir un retour d'expérience pour la mise en œuvre du Trail de la côte de jade prévu les 14 et 15 novembre, puis reporté au 29 novembre avant que le confinement version 2 n'ait finalement raison de lui.

Mise en œuvre de la première réunion de CAP 2021.

Étapes préliminaires (Ndlr : A ne jamais négliger...) :

- Pas de salles de réunion donc rechercher un outil de Visio conférence pour réunir l'équipe .
- Rencontrer Patrick BAUDET pour son retour d'expérience de Varades.
- Étudier le document de 15 pages émis par la Fédération concernant la mise en œuvre d'une course hors stade avec application des règles sanitaires.

04 février 20H00 = première réunion, chacun derrière son ordinateur en Visio. Une première de toute l'histoire de CAP. Bizarre, impression d'être dans la quatrième dimension.

Équipe : Solenne GICQUEL, Carole BOULAIN, Jean COMBEAU, Sylvain JOUAN, Charles LEROUX, Olivier VRIGNAUD, Thierry ARDOUIN, Daniel NORMAND et Jean-Claude MORESCHETTI

Cette première réunion a été consacrée à la mise au point et à l'utilisation de l'outil de vision.

Nous avons ensuite listé toutes les tâches à réaliser pour mettre en œuvre Courir A Pornic du 18 juillet 2021 (une vingtaine de tâches ont été identifiées). Chaque tâche doit être qualifiée : « **On fait, on ne fait pas** ».

Il faut bien sûr appliquer pour certaines tâches les contraintes Covid. Par exemple, pas de ravitaillement pour un 10 km, c'est une contrainte de la fédération. Pas d'affichage des résultats car il faut éviter les regroupements. Je ne vais pas rentrer dans le détail, mais il a fallu mettre en place une jauge (nombre maximum de coureurs) avec un départ par sas et éviter que les coureurs ne se croisent, notamment à l'entrée de la RIA. **Résultat, 600 coureurs répartis en 6 sas de 100 avec un départ toutes les 30 secondes.**

Il nous a fallu trois réunions pour arrêter cette liste. Travail intéressant car non routinier, pas de copier/coller avec ce qu'on a fait précédemment. Après, c'est la routine. Liste des tâches qui ont été validées, puis qui fait quoi et quand, un suivi classique de projet comme dans le monde du travail. Un bémol quand même, **nous sommes des bénévoles**, donc en dehors du business. Je ne dirais pas que l'on fait ça par Amour, mais au moins avec un peu de Passion.



**Je n'osais pas vous le dire jusqu'ici, mais je vais quand même le dire :
Rendez-vous ce dimanche 18 juillet !!!**

MARATHON (WO)MAN... Made in Athènes... Since 1896 !

Coup de PROJECTEUR sur l'épreuve-Reine en endurance pour les Jeux Olympiques : LE MARATHON !!! A quelques jours de l'ouverture des jeux tokyoïtes (sans public, là est le hic !), nous vous permettons de réviser vos classiques et de briller en société sans trop forcer... Merci qui ?

Le **Marathon des Jeux olympiques** ou **Marathon olympique** est inscrit au programme des Jeux olympiques depuis la première édition en 1896 à Athènes. Les femmes ne participent à cette épreuve que depuis les **Jeux de 1984**, à Los Angeles (Ndlr : Soit 88 ans plus tard... vraiment scandaleux !)

RQ : A ce jour, 28 éditions ont eu lieu chez les messieurs et seulement 9 chez les féminines !

Avec deux médailles d'or remportées, l'Éthiopien Abebe Bikila et l'Allemand Waldemar Cierpinski sont les athlètes les plus titrés dans cette épreuve. Les records olympiques de la discipline sont actuellement détenus par le **Kényan Samuel Wanjiru, auteur de 2 h 6 min 32 s** en finale des Jeux olympiques de 2008, à Pékin, et par l'**Éthiopienne Tiki Gelana, créditée de 2 h 23 min 7 s** lors des Jeux olympiques de 2012, à Londres.

L'Éthiopienne Tiki Gelana



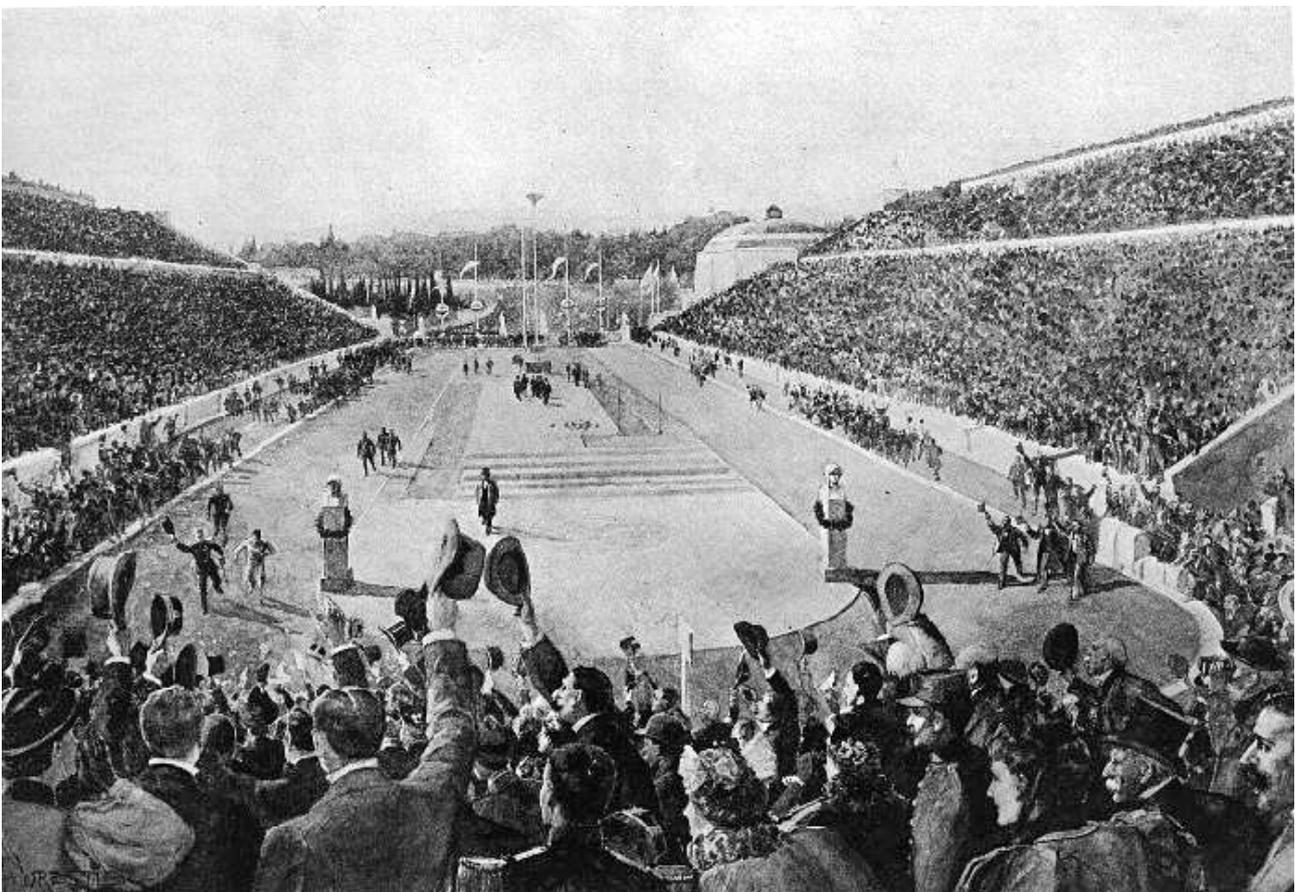
Le Kenyan Samuel Wanjiru

La distance du Marathon a varié lors des premières éditions des Jeux olympiques. Elle représente **40 km environ** lors des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne, en 1896 à Athènes, 40,260 km lors des Jeux olympiques de 1900 à Paris et 40 km lors des Jeux olympiques de 1904 à Saint-Louis.

Il faut attendre les Jeux de Londres en 1908 pour que la distance soit fixée à **26 miles terrestres**. La fantaisie va faire valoir ses droits : la course doit partir de la pelouse du château de Windsor pour faire plaisir aux enfants de la famille royale, qui veulent assister au départ des concurrents. Mais on décide au dernier moment que l'arrivée doit se faire au White City Stadium, devant la loge royale où Édouard VII est présent. De ce fait, la distance ne tombe plus juste. Elle sera alors fixée à **26 miles et 385 yards, soit 42,195 km**.

La distance varie lors des deux éditions suivantes : plus courte aux Jeux olympiques de 1912 à Stockholm avec 40,200 km, elle passe à 42,750 km lors des Jeux olympiques de 1920 à Anvers.

Depuis les Jeux olympiques de 1924, à Paris, tous les Marathons se disputent sur la distance classique de 42,195 km.



Arrivée du 1^{er} Marathon Olympique au stade panathénaïque d'Athènes en 1896

Envie d'exhaustivité ??? Vous allez être servis...
Voici le palmarès des Marathons olympiques depuis 1984 chez les femmes
et depuis 1896 pour les messieurs !!!

Édition	Or	Argent	Bronze
1984	Joan Benoit (USA) 2 h 24 min 52 s	Grete Waitz (NOR) 2 h 26 min 18 s	Rosa Mota (POR) 2 h 26 min 57 s
1988	Rosa Mota (POR) 2 h 25 min 40 s	Lisa Martin (AUS) 2 h 25 min 53 s	Katrin Dörre (GDR) 2 h 26 min 21 s
1992	Valentina Yegorova (EUN) 2 h 32 min 41 s	Yūko Arimori (JPN) 2 h 32 min 49 s	Lorraine Moller (NZL) 2 h 33 min 59 s
1996	Fatuma Roba (ETH) 2 h 26 min 5 s	Valentina Yegorova (RUS) 2 h 28 min 5 s	Yūko Arimori (JPN) 2 h 28 min 39 s
2000	Naoko Takahashi (JPN) 2 h 23 min 14 s	Lidia Şimon (ROU) 2 h 23 min 22 s	Joyce Chepchumba (KEN) 2 h 24 min 45 s
2004	Mizuki Noguchi (JPN) 2 h 26 min 20 s	Catherine Ndereba (KEN) 2 h 26 min 32 s	Deena Kastor (USA) 2 h 27 min 20 s
2008	Constantina Tomescu (ROU) 2 h 26 min 44 s	Catherine Ndereba (KEN) 2 h 27 min 6 s	Zhou Chunxiu (CHN) 2 h 27 min 7 s
2012	Tiki Gelana (ETH) 2 h 23 min 7 s	Priscah Jeptoo (KEN) 2 h 23 min 12 s	Tatyana Arkhipova (RUS) 2 h 23 min 29 s
2016	Jemima Sumgong (KEN) 2 h 24 min 4 s	Eunice Kirwa (BRN) 2 h 24 min 13 s	Mare Dibaba (ETH) 2 h 24 min 30 s



Joan Benoît (U.S.A.) s'impose sur ses terres en 1984 en 2h24'52"

Édition	Or	Argent	Bronze
1896	 Spyrídon Louís (GRE) 2 h 58 min 50 s	 Kharílaos Vasilákos (GRE) 3 h 6 min 3 s	 Gyula Kellner (HUN) 3 h 6 min 35 s
1900	 Michel Théato (FRA) 2 h 59 min 45 s	 Émile Champion (FRA) 3 h 4 min 17 s	 Ernst Fast (SWE) 3 h 37 min 14 s
1904	 Thomas Hicks (USA) 3 h 28 min 53 s	 Albert Corey (FRA) 3 h 34 min 52 s	 Arthur Newton (USA) 3 h 47 min 33 s
1908	 Johnny Hayes (USA) 2 h 55 min 18 s	 Charles Hefferon (RSA) 2 h 56 min 6 s	 Joseph Forshaw (USA) 2 h 57 min 10 s
1912	 Ken McArthur (RSA) 2 h 36 min 54 s	 Chris Gitsham (RSA) 2 h 37 min 52 s	 Gaston Strobino (USA) 2 h 38 min 42 s
1920	 Hannes Kolehmainen (FIN) 2 h 32 min 35 s	 Jüri Lossmann (EST) 2 h 32 min 48 s	 Valerio Arri (ITA) 2 h 36 min 32 s
1924	 Albin Stenroos (FIN) 2 h 41 min 22 s	 Romeo Bertini (ITA) 2 h 47 min 19 s	 Clarence DeMar (USA) 2 h 48 min 14 s
1928	 Boughéra El Ouafi (FRA) 2 h 32 min 57 s	 Manuel Plaza (CHI) 2 h 33 min 23 s	 Martti Marttelin (FIN) 2 h 35 min 2 s
1932	 Juan Carlos Zabala (ARG) 2 h 31 min 36 s	 Samuel Ferris (GBR) 2 h 31 min 55 s	 Armas Toivonen (FIN) 2 h 32 min 12 s
1936	 Son Kitei (JPN) 2 h 29 min 19 s	 Ernest Harper (GBR) 2 h 31 min 23 s	 Nan Shōryū (JPN) 2 h 31 min 42 s
1948	 Delfo Cabrera (ARG) 2 h 34 min 51 s	 Thomas Richards (GBR) 2 h 35 min 7 s	 Étienne Gailly (BEL) 2 h 35 min 33 s
1952	 Emil Zátopek (CZC) 2 h 23 min 2 s	 Reinaldo Gorno (ARG) 2 h 25 min 35 s	 Gustaf Jansson (SWE) 2 h 26 min 7 s
1956	 Alain Mimoun (FRA) 2 h 25 min 0 s	 Franjo Mihalić (YUG) 2 h 26 min 32 s	 Veikko Karvonen (FIN) 2 h 27 min 47 s
1960	 Abebe Bikila (ETH) 2 h 15 min 16 s	 Abdeslam Radi (MAR) 2 h 15 min 41 s	 Barry Magee (NZL) 2 h 17 min 18 s
1964	 Abebe Bikila (ETH) 2 h 12 min 11 s	 Basil Heatley (GBR) 2 h 16 min 19 s	 Kōkichi Tsuburaya (JPN) 2 h 16 min 22 s
1968	 Mamo Wolde (ETH) 2 h 20 min 26 s	 Kenji Kimihara (JPN) 2 h 23 min 31 s	 Mike Ryan (NZL) 2 h 23 min 45 s
1972	 Frank Shorter (USA) 2 h 12 min 19 s	 Karel Lismont (BEL) 2 h 14 min 31 s	 Mamo Wolde (ETH) 2 h 15 min 8 s

1976	 Waldemar Cierpinski (GDR) 2 h 9 min 55 s	 Frank Shorter (USA) 2 h 10 min 45 s	 Karel Lismont (BEL) 2 h 11 min 12 s
1980	 Waldemar Cierpinski (GDR) 2 h 11 min 3 s	 Gerard Nijboer (NED) 2 h 11 min 20 s	 Satymkul Dzhumanazarov (URS) 2 h 11 min 35 s
1984	 Carlos Lopes (POR) 2 h 9 min 21 s	 John Treacy (IRL) 2 h 9 min 56 s	 Charles Spedding (GBR) 2 h 9 min 58 s
1988	 Gelindo Bordin (ITA) 2 h 10 min 32 s	 Douglas Wakiihuri (KEN) 2 h 10 min 47 s	 Hussein Ahmed Salah (DJI) 2 h 10 min 59 s
1992	 Hwang Young-cho (KOR) 2 h 13 min 23 s	 Kōichi Morishita (JPN) 2 h 13 min 45 s	 Stephan Freigang (GER) 2 h 14 min 0 s
1996	 Josia Thugwane (RSA) 2 h 12 min 36 s	 Lee Bong-ju (KOR) 2 h 12 min 39 s	 Erick Wainaina (KEN) 2 h 12 min 44 s
2000	 Gezahegne Abera (ETH) 2 h 10 min 11 s	 Erick Wainaina (KEN) 2 h 10 min 31 s	 Tesfaye Tola (ETH) 2 h 11 min 10 s
2004	 Stefano Baldini (ITA) 2 h 10 min 55 s	 Meb Keflezighi (USA) 2 h 11 min 29 s	 Vanderlei de Lima (BRA) 2 h 12 min 11 s
2008	 Samuel Wanjiru (KEN) 2 h 6 min 32 s	 Jaouad Gharib (MAR) 2 h 7 min 16 s	 Tsegay Kebede (ETH) 2 h 10 min 0 s
2012	 Stephen Kiprotich (UGA) 2 h 8 min 1 s	 Abel Kirui (KEN) 2 h 8 min 27 s	 Wilson Kiprotich (KEN) 2 h 9 min 37 s
2016	 Eliud Kipchoge (KEN) 2 h 8 min 44 s	 Feyisa Lilesa (ETH) 2 h 9 min 54 s	 Galen Rupp (USA) 2 h 10 min 5 s

Abebe Bikila gagne en 1960 (pieds nus en 2h15) et en 1964 !!!



Waldemar Cierpinski s'adjuge les titres olympiques en 1976 et 1980.



Qui succédera à Eliud Kipchoge, vainqueur en 2016 à Rio ?



La Kényane Gemina Sumgong sera-t-elle en mesure de conserver son titre de Rio à Tokyo ? Si oui, elle serait la première féminine à réussir un tel exploit dans l'Histoire olympique !

Ndlr : Pour recueillir encore plus d'informations sur la genèse du Marathon, ses légendes, ses exploits et ses douleurs, nous ne pouvons que vous conseiller la lecture du passionnant et très documenté ouvrage de Bernard Chambaz, paru aux éditions du Seuil en 2011 et sobrement intitulé « Marathon(s) 42km195 ».

BREAKING NEWS...

Retour sur les championnats de France Cadets -juniors de ces 10 et 11 juillet à Evry Bondoufle (91)

La délégation **#BleuBlancRose** était composée de 7 Athlètes

Voici les résultats :

Du côté des lancers, au Marteau Cadet Gabin Redor prend part à une belle finale en battant son record personnel avec 47m48.

Également au Marteau, Clémence Dumont expédie son engin à 37m18 ainsi que le disque à 26m07, bravo pour sa belle saison !

Du coté des courses la junior **Lysa Picart** réalise un très beau 10 000m Marche en prenant **la 8ème place** avec un MAGNIFIQUE **55'41''22** synonyme de record personnel !



Elle en rayonne...

Chez les cadets, **Paul Thauvin** réalise **15"02 en série du 110m haies** qui ne lui permet pas d'atteindre la finale mais promet de belles choses pour la suite !



Au javelot chez les juniors, Louise Mercereau réalise 39m28 au Javelot pour se classer 10ème de la Finale, tout proche de son record personnel !
Toujours au javelot, Clément Aoustin propulse son engin a 45m32, tout proche de son record personnel(45m62) réalisé cette année

Finissons en beauté avec **Oscar Thébaud**, vice champion de France du 2000m Steeple cadet avec un extraordinaire record personnel 5'57''69 synonyme de **2ème meilleure performance Française de la saison !**



Nous retrouvons nos triathlètes (au Verso)...



... Qui vous saluent chaleureusement pour clôturer cette Newsletter !!!!