



Newsletter n°14
Octobre 2021

Dépassement de soi
Partage
Implication



L'édito notre Président préféré, Jean-Claude SAUVIAT

La saison 2021/2022 a bien débuté en septembre, avec la reprise progressive des activités athlétiques au sein de notre club, et aussi avec le retour des championnats et compétitions.

Certes, l'accès aux entraînements et aux compétitions est soumis au contrôle du pass-sanitaire. Pour les mineurs âgés de plus de 12 ans et 2 mois, le **pass est obligatoire depuis le 30 septembre 2021**.

J'ai conscience du poids de ces contrôles qui affectent notre fonctionnement et notre vie pratique, mais j'espère que ces règles qui nous sont imposées permettront une année entière d'athlétisme et un retour à la normale rapidement.

Nous pouvons être fiers d'avoir réussi à maintenir nos organisations estivales **Courir à Pornic et Les Foulées Micheloises**.

Le groupe organisateur du **Trail de la Côte de Jade** est déjà dans les starting-blocks pour l'édition des 20 et 21 novembre 2021.

Ces courses font partie de **l'ADN du CJAC**. Un grand merci aux équipes organisatrices !!!

En matière de compétitions, le mois de septembre est marqué par les bonnes performances **en Marche Athlétique** avec notamment **Bastien P.** qui possède les meilleures performances françaises de l'année dans la catégorie Minimes sur 30 minutes et 5000m. Dans le groupe Running, de nombreux records personnels sont tombés, tant sur 10km que sur Semi-marathon. Je citerai **Kévin D.** qui réalise **1h08'26" au semi** en se classant 23^{ème} du championnat de France.

Enfin, je souhaite **la bienvenue aux nouveaux licenciés au CJAC**. Ils sont 58 à la fin septembre (22 dans le groupe Running, 18 dans le groupe Athlé, 17 en Découverte et 1 en Marche Nordique).

Bonne saison à toutes et à tous !!!

INTERVIEWS CROISEES... vraiment relevées !!!
LYSA PICART et Kévin DENIAUD
Le Haut du panier... Que dis-je ? Le Haut du Plateau !!

*Nous sommes allés débusquer la marcheuse
interstellaire et le coureur ultra-rapide...*

*Leurs points communs sont innombrables, leurs
différences les rendent uniques, nous vous laissons faire
plus ample connaissance avec ces esprits sains dans
des corps sanctifiés !!*



Septembre 2021 – Langueux
(22) Championnats de France
des 10 km



*Lysa côtoie les toutes
meilleures marcheuses
nationales dans sa
catégorie... Comme ici à
Miramas la saison dernière !*

1) Peux-tu te présenter brièvement ?

Je m'appelle Lysa, je suis licenciée au CJAC depuis 10 ans. Aujourd'hui, je suis spécialisée dans la marche.

Kévin Deniaud, 32 ans, originaire de Chauvé et habite à Saint-Père-en-retz depuis 2 ans. Je suis technicien de maintenance à la laiterie St Père depuis 2010.

2) Peux-tu nous brosser en quelques mots ton portrait d'athlète ?

L'athlétisme, c'est courir, sauter et lancer, choses que j'ai appliquées dès le début en faisant du lancer de javelot, du saut en hauteur, ainsi que des cross et des 1000M. Petit à petit, la marche est venue prendre de plus en plus de place, et aujourd'hui j'en ai fait ma spécialité.

J'ai commencé par faire quelques années de foot étant jeune, puis du VTT et du vélo de route en loisirs. Licencié au CJAC depuis 2018, j'aime les compétitions sur tous types de terrains (piste, route, nature et cross), avec une préférence pour les cross où l'on ne regarde pas la montre mais où on joue la place. Mes références sur route avant le CJAC étaient : 33'55" sur 10 km et 1h15'57" sur semi pour passer aujourd'hui à 31'01" sur 10km et 1h08'26" sur semi.

3) Lysa, quand as-tu choisi ta spécialité ? Ça marche pour toi ?

J'ai découvert la marche en benjamine, j'ai tout de suite accroché et je n'ai jamais arrêté depuis ! Je me suis vraiment spécialisée en minimes.

3) (bis) Kévin, as-tu une spécialité qui s'est imposée à toi ? Ça fonce pour toi ?

Ma passion pour la course a débuté au collège, où je participais au cross. Puis est revenu il y a environ 8 ans, en participant à des courses d'obstacles (Definator, Mud Day, Spartan Race, Frappadingue).

4) Quelle est ta fréquence d'entraînement ? As-tu des restrictions particulières (alimentation, sommeil, ...) ?

Aujourd'hui, j'en suis rendue à 4 entraînements par semaine. Parallèlement à ça, je fais un minimum attention à ce que je mange, sans pour autant me priver !

Je suis le plan d'entraînement proposé par le coach Jean-Claude Sauviat, je m'entraîne en moyenne 6 fois par semaine en fonction de mes horaires de travail avec les nuits et week-ends.

Parfois, je peux aller jusqu'à 8 entraînements en comptant 2 sorties vélo. Au niveau de l'alimentation, je n'ai aucune restriction, à part les 2 derniers jours d'avant compétition où c'est pâtes, riz, poulet... Le sommeil est un peu plus compliqué à gérer à cause des horaires décalés, j'essaye d'intégrer une sieste l'après-midi quand je travaille le matin.



« Mud Day » Le jour de la boue durant lequel il faut rester debout !

CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB



Championnats
de France 2021
à Miramas

5) Quels sont tes prochains objectifs ? Prochaines compétitions ?

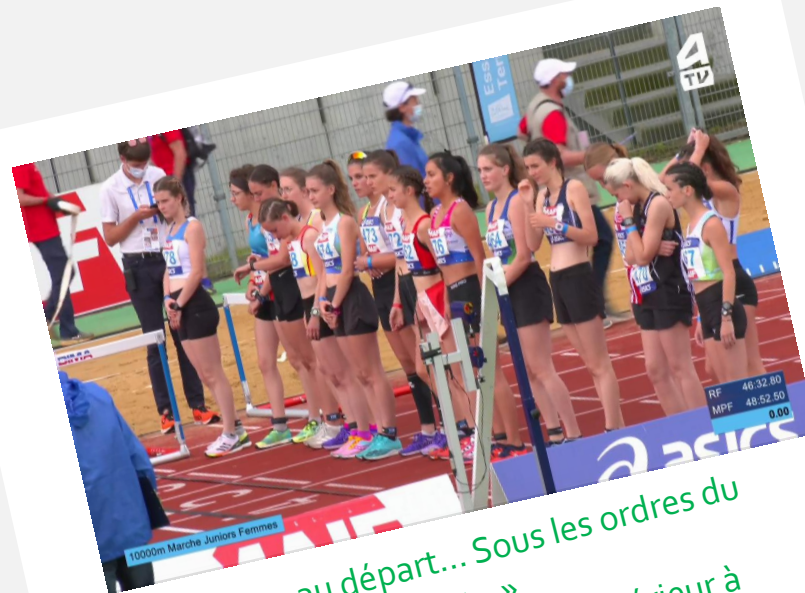
Chaque année, le principal objectif est les championnats de France. Cet hiver, je commence avec du 3 000m. Les départementaux et les régionaux de décembre me servent de prépa pour les championnats de France en salle de février.

Mes prochains objectifs seront en 2022, d'abord la saison de cross long où il faudra aller chercher la qualif pour les championnats de France (ndlr : qualif' obtenue en individuel en février 2020 mais pas concrétisée pour cause de crise sanitaire), et ensuite aller améliorer mes chronos sur 10km et semi marathon. Je sélectionnerai que quelques échéances afin de les préparer pour être à 100% le jour venu. J'essaierai de m'aligner sur une nouvelle discipline en 2022...

6) Quelles sont tes autres passions sportives ?

A côté de la marche je cours aussi !
Je fais régulièrement les courses populaires sur routes, du 5km du 10km.

Comme autres passions sportives, je pratique le vélo de route et le vtt que je trouve complémentaire à la course à pied, la randonnée, le Kayak en balade et la pêche.



« Attention au départ... Sous les ordres du starter... »
Championnats de France en extérieur à Evry-Bondoufle (91)



Kévin découvre le club du CJAC en participant à la course nocturne du Trail de la Côte de Jade.

7) Un dernier mot, un credo, un cri de guerre ?

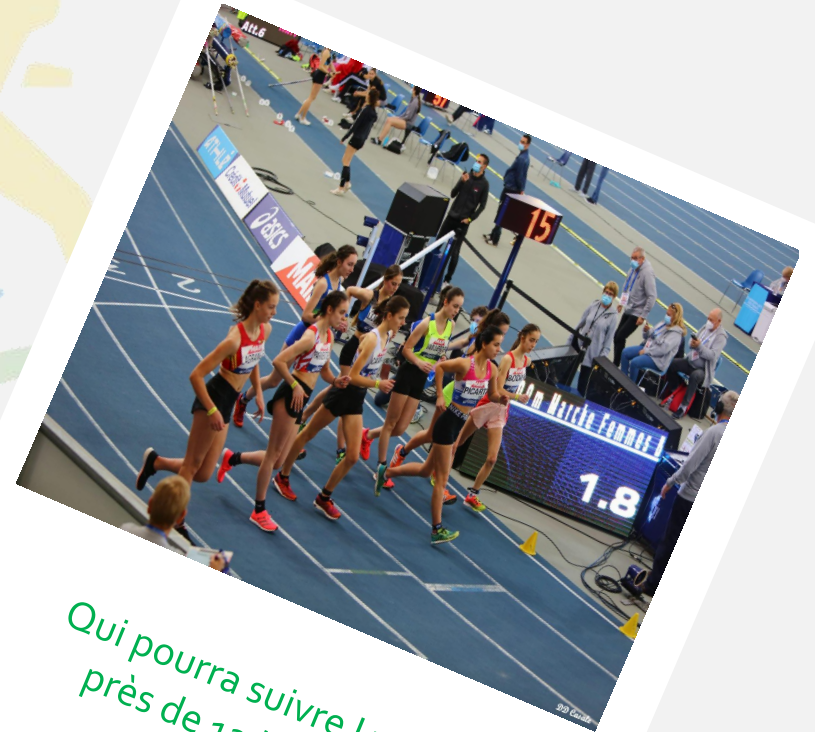
En conclusion : À bloooooc !

"On ne s'arrête pas quand on est fatigué, on s'arrête
quand on a fini"

"Croire et Oser"



CREDOS appliqués à la lettre pour
Kévin... Dernière ligne droite de
l'épreuve Séniors des Pré-France de
Cross-country à Avord (18) le 16
février 2020...



Qui pourra suivre Lysa à
près de 12 km/h ???

ATHLETIC CLUB

Vis ma VIE de... PERCHISTE... perché ! *Par Nicolas VALENTIN*

Ce n'est pas simplement l'Ambassadeur de la Marque vestimentaire « Made in France » du Colibri Frenchy (Voir la Newsletter de Mars 2021), c'est aussi un perchiste de haut vol et un entraîneur plein de bons conseils... La preuve !!!

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

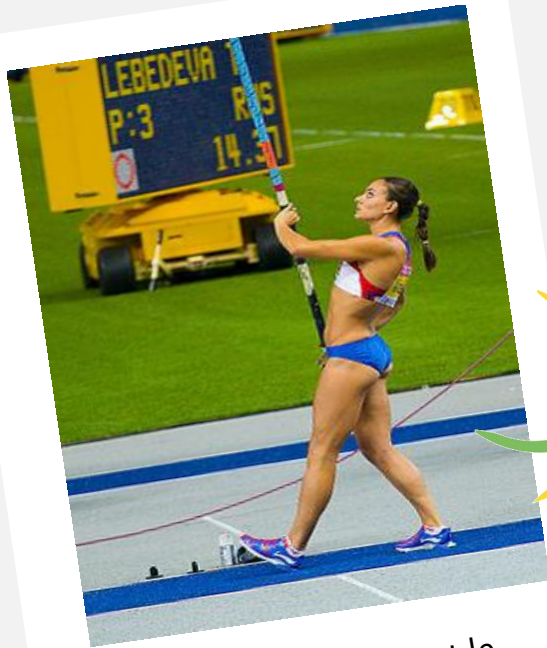
J'ai toujours entendu dire que la perche remonterait à la Grèce Antique. A l'époque, la perche était un moyen efficace pour franchir des obstacles naturels, comme traverser des ruisseaux et les crevasses. Au final, pendant de longues années, la perche ressemblait à du saut en longueur. Longtemps après, la perche a évolué et a pris de l'altitude plutôt que de la longueur. Le premier record du monde jugé fiable est établi lors des premiers Jeux olympiques des temps modernes, à Athènes en 1896, où **le Britannique William Hoyt réalise un bond à... 3,30m !** Cette faible hauteur, inférieure de quasiment trois mètres à celles de nos jours, s'explique par diverses manières. Tout d'abord, le butoir, boîte dans laquelle la perche vient se bloquer au moment du saut, n'existait pas à l'époque, ne faisant son apparition qu'au début du XXe siècle. Ainsi, les perches étaient équipées de clous fixés à leur extrémité qui se plantaient dans le sol. Le matériau de la perche était également différent : elle était **à l'époque faite de bois** et ne pouvait donc se plier.



Nicolas avec ses perchistes en herbe lors d'une compétition...

Après avoir évolué **vers le bambou** au début du XXe siècle, **puis le cuivre et l'aluminium en 1950**, elle est aujourd'hui **en matériau composite**, mélange de fibres de verre et de carbone. Cette composition permet de lui conférer plus de souplesse et de résistance. Le sautoir, où se réceptionnent les athlètes, n'est lui équipé d'un tapis épais qui permet d'amortir les chutes que depuis les années 60. Auparavant, ils retombaient debout dans un bac de sable, similaire à celui de la longueur et du triple saut... En conséquence, de quoi, les hauteurs ne devaient pas être trop élevées. Plus récemment, dans les années 2010, la discipline est dominée, entre autres, par **le Français Renaud Lavillenie**, détenteur durant près de six ans du record du monde et l'Américain Sam Kendricks, double champion du monde. À partir des années 2020, le saut à la perche est mené par le **Suédois Armand "Mondo" Duplantis**, détenteur du record du monde en 2020 avec un **saut à 6,18 m.**

Côté féminin, la **Russe Yelena Isinbayeva** a battu vingt-huit records du monde, ainsi que les Américaines **Jennifer Suhr et Sandi Morris** sont les seules perchistes à avoir passé **les 5 mètres.**



Isinbayeva détient le record du monde depuis 2009 avec un saut à 5m06.



Le phénomène Duplantis qui a su supplanter le maître Lavillenie.

2) Conseils techniques inhérents à la pratique du saut à la perche

Exigences particulières ou des postulats psychiques pour devenir une Isinbayeva ou un Duplantis ?

Il y a une diversité d'exigences qui sont demandées à la perche mais chacun se bat avec ses points forts. Mais pour faire ressortir une exigence particulière, selon moi, **c'est le mental**. Aujourd'hui, si Renaud est encore à ce niveau-là, c'est grâce à son mental d'acier. Il arrive à poser le cerveau et à tout oublier pour s'élancer et aller s'envoler.

Côté jeunes, on remarque que les personnes ayant un gros mental réussissent beaucoup. Pour cela, beaucoup d'exercices peuvent être réalisées : Le saut à la perche est une épreuve très technique qui demande **différentes capacités physiques, mentales et psychologiques**. En effet, l'athlète le plus complet sera le plus fort.

a) Tout d'abord la vitesse : Une course d'élan plutôt longue qui peut aller de 30 à 50m où il faut courir progressivement afin d'avoir **une vitesse optimale au moment de l'impulsion**. Sans oublier que l'on court avec une perche pouvant mesurer entre 3m50 et 5m de long. Dès lors, en amont, un travail de gammes avec perche et sans perche est nécessaire. On retrouve cela sur énormément de prépa physique autour du sprint, des haies et différents petits exercices autour de ces disciplines.

b) Ensuite la souplesse : un bon perchiste est **un bon gymnaste**. En effet, il faut arriver à se hisser avec la perche et se « tordre » afin de franchir une barre. Pour cela, certains exercices de gym peuvent être réalisés. A haut niveau, les perchistes intègrent des séances de gym lors de leurs stages.

c) De plus la détente : un bon perchiste est **un perchiste « détendu »**. Plus sérieusement, la détente est très importante, il faut être aérien et alléger au maximum son corps pour être le plus disponible possible au moment de l'impulsion. Beaucoup de travail de coordination, et de réactivité au niveau des pieds sont à réaliser.

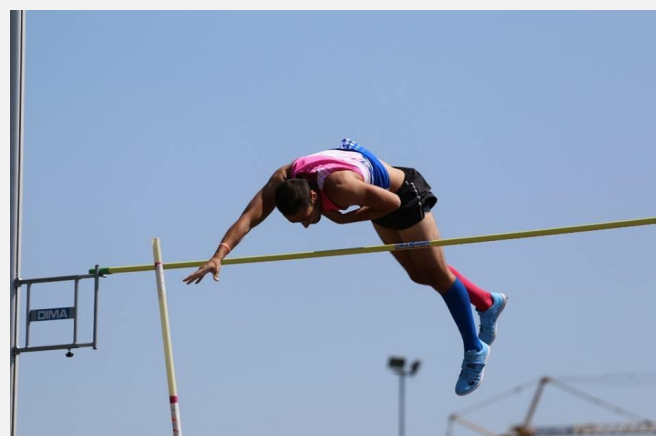
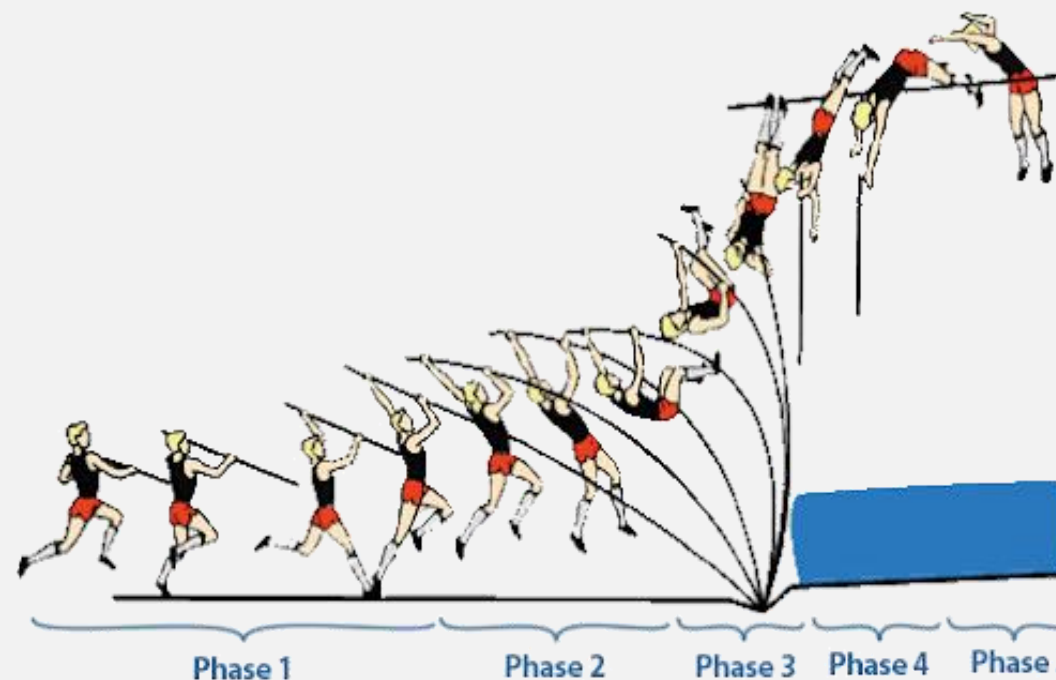
d) Enfin, comme toutes disciplines dans l'athlétisme, **l'endurance** reste une base. Les concours peuvent s'éterniser, **un travail foncier est nécessaire**. Tous ces points restent bien évidemment exhaustifs, mais dans tous les cas, il faut gérer ses entraînements avec une attention toute particulière afin de ne pas se blesser.

Si je devais résumer ce point-là : un athlète motivé et sérieux sera un athlète performant.

3) La clé pour un saut à la perche réussi ???

Le saut se décompose en plusieurs phases :

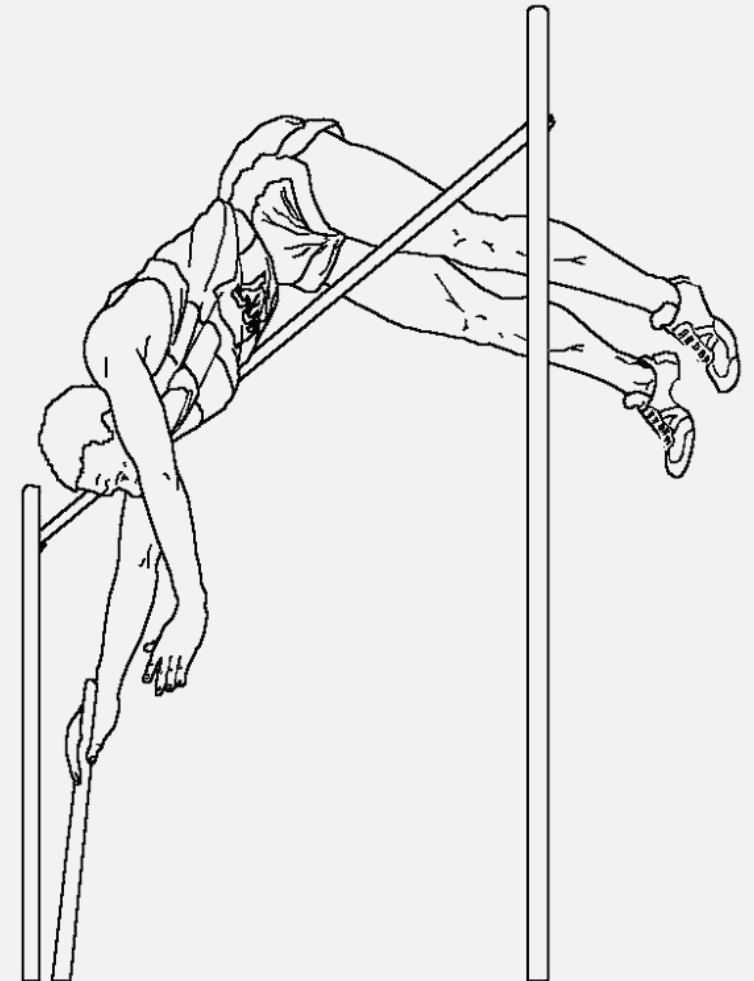
1. phase 1 : course.
2. phase 2 : flexion de la perche.
3. phase 3 : déflexion de la perche.
4. phase 4 : chute libre ascendante.
5. phase 5 : chute libre descendante.



Reconnaissez-vous les différentes phases dans le saut décomposé de notre champion ?

Reconnaissez-vous les différentes phases dans le saut décomposé de notre champion ?

Phase	Description	Aspect énergétique
1	Course	Le sauteur accumule de l'énergie cinétique.
2	Flexion de la perche	Le sauteur transfère l'énergie cinétique acquise en énergie potentielle élastique dans la perche.
3	Deflexion de la perche	Le sauteur récupère l'énergie de la perche pour acquérir de l'énergie potentielle de pesanteur (son altitude augmente) et de l'énergie cinétique
4	Chute libre ascendante	Le reste d'énergie cinétique est convertie en énergie potentielle de pesanteur. C'est à ce moment que le sauteur atteint sa hauteur maximale.
5	Chute libre descendante	L'énergie potentielle de pesanteur est convertie en énergie cinétique, le sauteur retombe et sa vitesse augmente.



4) Mes meilleurs souvenirs...

Difficile de donner les meilleurs souvenirs, il y en a beaucoup qui sont dans ma tête et qui restent pour moi magiques. Il y a bien évidemment **les différents championnats de France** auxquels j'ai pu participer en cadet et en junior. Quand tu t'entraînes toute une saison, cette dernière compétition reste une énorme prise de plaisir. Mais il y a également **les compétitions du perche élite tour**, où nous sommes dans une ambiance très prenante et qui gravent notre mémoire de souvenirs. Enfin, un de mes meilleurs souvenirs restera les interclubs avec le CJAC que j'ai pu réaliser. Une ambiance de folie à partir du moment où on monte dans le bus, jusqu'à la dernière course de la journée. J'en garde de très très bons souvenirs

(Ndlr : Avec tout ça, tu ne nous donnes pas ton record personnel Nico !)

Côté entraîneur, mon meilleur souvenir est tout simplement d'avoir construit un petit groupe de perchistes à un bon niveau. **Avoir construit un groupe, une cohésion, une motivation. Que demander de plus ?** Avoir des jeunes motivés, passionnés et qui entraînent leurs amis par la suite dans la perche car ils y prennent du plaisir. Ma vie d'entraîneur du côté de Pornic est le meilleur souvenir que j'ai. Un souvenir qui s'est construit au fur et à mesure du temps...

CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB



*We believe He can Fly !!!
We believe He can touch the sky...*

IRON (SUPER) MAN !!!

Une épreuve aussi impressionnante ne peut être passée sous silence... C'est pourquoi nous avons voulu donner la parole à Serge HEBERT, alias Sergio, récemment converti à la frénésie du Triathlon !!! Témoignage authentique au sortir des 3 travaux d'Hercule... qui en valent bien 12 !

« 2018 la France est championne du monde de foot!!!! Et on a bu quelques bières chez les Baudet's.

A la même époque, en zappant sur la 21 je découvre que Vincent Luis et sa bande sont aussi champions du monde de Triathlon.

Je reste captivé devant l'écran, cette discipline est tonique et rythmée. Je me sens euphorique. We are the Champion du World !

Besoin de changer d'horizon, je vais me lancer pour la saison 2019, et l'objectif sera l'IRONMAN ou rien.

Je ne nage pas, et je n'ai pas de vélo (*ndlr : sacrée situation de départ*).

Pas grave, j'ai appris qu'une section tri s'est montée au Cjac avec Fred notre coach natation, et puis il y a aussi la mer et 2 ou 3 copains nageurs (Vieux bouc et la Rousse pour ceux qui connaissent).

Pour le vélo, le magasin de Machecoul offre du bon matos avant que Giants ne s'implante à Pornic.

Ce sera Hourtin (En dessous de l'estuaire de la Gironde) en mai 2020 qui est plus proche géographiquement et qui est une épreuve moins impressionnante que le mythique Tri d'Embrun (05) qui propose l'Alpe d'Huez en vélo.



Après 18 mois de report Covid, me voici dans le bus, genre colonie de vacances pour aller de l'autre côté du lac d'Hourtin où sera donné à 8h le départ [des 3,8 kms de nat.](#)

Sur la plage j'entends beaucoup de concurrents râler sur la météo, du vent à 70km/h, l'eau qui clapote, une brume qui empêche de voir la seconde bouée, il fait encore sombre, bref ce n'est pas la grosse ambiance...

J'ai appris plus tard que certains avaient refusé de prendre le départ, et que d'autres avaient abandonné au milieu de l'eau (*faudrait qu'ils viennent s'entraîner avec nous à la Joselière, ça les formerait un peu*)

Bonne surprise l'eau est chaude et douce, j'ai l'impression d'être dans mon bain, sensations agréables.

Les bouées défilent, je renonce à les compter il y en a trop.

Surprise au milieu, on a pied. Mais ça me provoque des crampes, je préfère la position allongée pour finir.

[1° transition \(nat/Vélo\)](#) au top avec une formidable équipe de bénévoles, photos et bisous avec mon assistance rapprochée.

Et puis, c'est parti pour [180 km de bicyclette](#) sans moteur sur une boucle dans le Médoc et en front de mer avec mon nouveau vélo Giant toutes options.

Du vent dans le dos, puis de face, puis re dans le dos avec la pluie en fin de parcours. Mal aux fesses....bref tout ce qui fait aimer le vélo.

Je me suis ménagé, restant focus sur [la dernière partie de cap avec le Marathon](#) qui, je le savais, ne serait pas simple.



2° transition (vélo/cap) puis 4 boucles à parcourir dans Hourtin avec du public tout le long et des ravito tous les 2,5 kms. Ambiance musicale et, j'insiste, des bénévoles au top qui mettent le feu.

Et puis aussi ma chère et tendre, transie de froid, mais fidèle au poste qui comptait mes tours appareil photo en bandoulière.

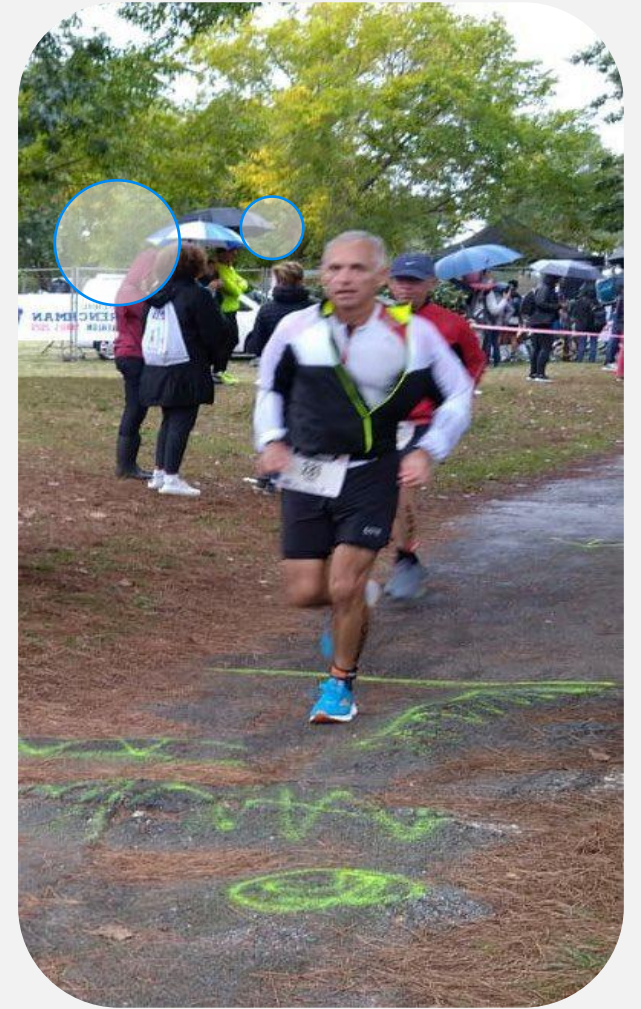
Après 2 tours sans encombres, au 3° eme je suis rentré dans le dur et dans la nuit.

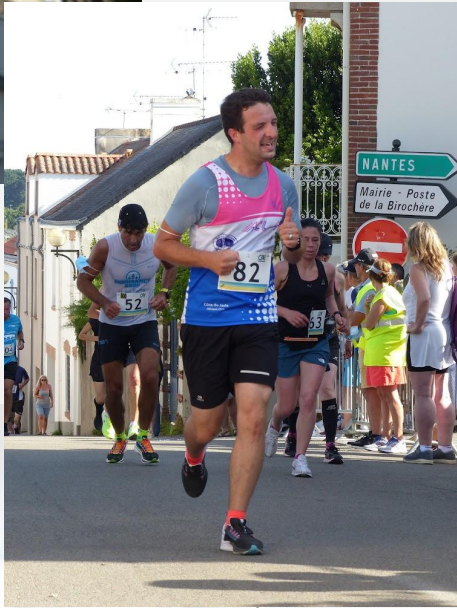
Le 4ème se passe mieux que prévu, et lorsque Frenchman qui accueillait tous les finishers me serre dans les bras sous l'arche d'arrivée, je comprends que ça y est je suis XXL à jamais.

Pour ceux que ça intéresse, la petite escapade a duré environ 13h30. (ndlr : Une bagatelle !)



CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB





CÔTE DE JADE
ATHLETIC CLUB





CJAC FOR EVER !