NEWSLETTER N°18 JANVIER 2023

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Solidarité | Performance

Vœux solidaires de Notre Président, Jean-Claude Sauviat, pour l'Année 2023...

Les membres du Comité Directeur et moi-même vous présentons, ainsi qu'à vos proches, nos meilleurs vœux à l'occasion du nouvel AN, vœux de bonne SANTÉ, de BONHEUR et de PLAISIR à nous retrouver.

En 2022, la participation à nos 3 événements-phares **(Courir à Pornic, Les foulées Micheloises et le Trail de la Côte de Jade)** a résisté à la baisse déplorée dans le secteur des courses hors stade. Le trail de la Côte de Jade fait même exception en voyant sa participation progresser. Ce n'est pas dû au hasard, mais à l'investissement des équipes organisatrices et aux bénévoles. *Merci à eux !!!*

Quelles perspectives pour 2023 ?

Je souhaite que chaque athlète se réalise pleinement durant toute l'année. Ce sera, et ce ne peut-être que par votre motivation, par des entraînements assidus, et grâce à la présence et la compétence de tous nos entraîneurs.

Merci à eux !

Les compétitions, tant sur Piste qu'en Hors Stade, permettent de valoriser ces efforts.
Merci aux officiels qui nous accompagnent !

La **section Sport adapté** envisage d'emmener une délégation importante au **championnat de France de cross-country** dans la région Lyonnaise en 2023. Le club va les aider à concrétiser ce beau projet.

Le groupe Running a formalisé le projet d'un regroupement sportif et convivial à Royan en mai. Le club soutiendra cette initiative *(Ndlr : un article de Clément sera développé dans cette édition…).*
Le club sera également présent pour accompagner nos meilleurs athlètes dans leurs déplacements aux différents championnats de France (Salle, Piste, Cross…).

Vœu 2023

Je formule le vœu que chaque adhérent trouve au CJAC la réponse à ses attentes, dans la bonne humeur, à travers le partage de valeurs telles que l'envie de progresser ou simplement de rester en forme, la solidarité et un comportement exemplaire.

JCS…

ARTICLE TECHNIQUE : LA MARCHE ATHLÉTIQUE

Par Franck PICART

1) Un peu d'Histoire de la discipline (et règlement)

La marche athlétique est épreuve de longue distance dans laquelle les athlètes doivent marcher et ne surtout pas courir, c'est-à-dire qu'un pied au moins doit être en contact permanent avec le sol : la forme et la technique sont très importantes dans ce sport.

Apparue au XII° siècle, cette discipline est née chez les militaires qui alternaient course et marche lors de leurs déplacements à pied.

Au XIX° siècle, la marche était tout aussi populaire que les courses de chevaux. Ces deux disciplines avaient une chose en commun : les paris. Les courses typiques de cette époque consistaient à parcourir 100 miles en moins de 24 heures.

Il n'a pas fallu longtemps pour que la marche athlétique fasse partie des Jeux Olympiques. En 1908, les hommes ont commencé à marcher aux J.O. Cependant, les règles de ce sport étaient très ambiguës, ce qui l'a fait disparaître de la compétition. Ce sport est réapparu en 1952.

Quant aux femmes, elles ont dû attendre 84 ans depuis la première participation des hommes pour pratiquer ce sport aux J.O.

De nos jours, les règles sont bien claires et contrôlées. Chaque course est **surveillée par 9 ou 10 juges** qui déterminent si un marcheur doit être disqualifié ou non. Ces juges jugent la course à l'œil nu : le jugement vidéo n'étant pas accepté. Ils brandissent des pancartes annonçant ***« perte de contact » et « genou plié »***. Ils sont également en position d'envoyer des cartes d'avertissement que le juge principal reçoit. Lorsqu'un marcheur reçoit trois cartes d'avertissement de trois juges différents, il est disqualifié.

Départ de la course...euh de la marche… en 1957 entre Paris et Strasbourg !!!

2) Conseils inhérents à la pratique de la marche athlétique

La marche est un peu un parent pauvre de l'athlétisme *(je sais… ce n'est pas vendeur* 😉*)*, ce n'est pas ce qui attire en premier lieu, mais elle comporte aussi des avantages certains : les résultats et les podiums arrivent un peu plus rapidement que dans d'autres disciplines et l'on devient très vite un athlète connu et reconnu sur les terrains de compétition.

- **Le premier conseil : c'est d'oser !**
Beaucoup de jeunes arrivent à l'athlétisme sans même connaître la discipline et s'imagine plus en sprinteur qu'en marcheur. Je m'efforce de proposer une initiation à tous les nouveaux au cours de la saison. Parfois réticents au début, cela a permis à plus d'un de se découvrir un talent qu'ils ne soupçonnaient pas.
- **Le second conseil** est de bien **travailler sa technique** avant de vouloir aller trop vite. Un geste fluide et bien exécuté sera plus efficace et moins énergivore. Aller trop vite pour un débutant c'est aller à la faute.
- **Le troisième conseil**, qui n'est pas vraiment un conseil mais plus une qualité requise pour réussir, c'est avoir **le goût de l'effort**. Les épreuves de marche demandent des efforts prolongés. La marche est la discipline la plus longue de l'athlétisme et ce dès la catégorie benjamins où les athlètes parcourent 2km pour un temps d'effort compris entre 12 et 15 minutes. Cela monte à 3km en minimes, 5km en cadets, 10km en juniors...cela peut en freiner plus d'un....
-Et **le dernier conseil,** notamment pour les plus jeunes, c'est de **ne pas faire que de la marche** au risque de se lasser. Il faut varier les activités, un bon marcheur est également un bon coureur. Toutes les autres disciplines vont permettre de travailler la coordination, la souplesse et la condition physique.
On se spécialisera, le cas échéant, à partir de la catégorie cadets.

3) La clé pour une marche réussie en compétition

La marche comporte beaucoup de similitudes avec la course à pied au niveau du type d'entraînement à réaliser pour progresser.
Pour réussir sa course il faut donc bien se connaître, ne pas partir trop vite (le défaut classique des jeunes, n'est-ce pas Canelle ?) et idéalement pouvoir finir fort (ce qui est plus difficile, n'est-ce pas Lysa ?).
La différence majeure avec la course à pied est qu'il faut conserver une technique irréprochable au risque d'être sanctionné(e) par les juges, voire disqualifié(e). Et ce n'est pas une mince affaire.... Si un coureur se désunit en fin de course, il va "juste" perdre du temps. Pour un marcheur, les conséquences d'une technique dégradée sont encore plus pénalisantes au niveau du chrono, mais elles peuvent même être éliminatoires.
D'où une importance encore plus grande dans la gestion de ses allures et la maîtrise de sa technique.

4) Les records du Monde, de France, du club ?

Impossible de parler de marche sans parler de notre **Yohann Diniz national** : triple champion d'Europe et champion du monde 2017 du 50km. Il en détient encore le record du monde en 3H32'33 soit plus de 14km/h. Il possède par ailleurs la majorité des records de France… Chez les femmes, notre championne se nomme **Clémence Beretta** : elle vient de s'emparer du record de France du 20km en 1H30'37 ! Elle n'a que 25 ans et l'avenir devant elle
Côté club, **Bastien** *(ndlr : Fils de notre rédacteur)* possède la plupart des records, dont celui du 5000m en salle en 22'47", qui constitue également le record régional cadet !
Chez les filles, c'est partagé entre **Lysa** *(ndlr : Fille de notre rédacteur)* qui a notamment celui du 10 000m en 55'04 et **Margot** celui du 2000m en 11'12 qui fait toujours office de record départemental benjamine !

La relève Cannelle (récente vainqueure des départementaux benjamins en salle), Romane, Jade (seconde de départementaux minimes) et Chloé

Bastien P en tête du challenge national de Saran sous le maillot des pays de Loire

5) Mes meilleurs souvenirs d'entraîneur...

Il y en a beaucoup !

D'une manière générale c'est toujours un grand plaisir de voir un athlète réussir et monter sur un podium. Difficile de choisir un souvenir particulier mais les premières fois sont souvent celles qui restent.
Ma fille Lysa a commencé la marche en 2015 et après avoir trusté les places d'honneur pendant trois ans, elle devient **championne départementale minime en 2018** pour la toute première fois avec un chrono canon de 11'06 sur 2000m. Je la revois encore lâcher son éternelle rivale lors d'une fin de course mémorable. Un souvenir marquant et fondateur, dont on reparle encore régulièrement à l'apéro ! (avec modération 😉)

Je vais également revenir sur les derniers championnats de France jeunes à Mulhouse, durant lesquels, pour la première fois, nous avions trois marcheurs qualifiés : **Lysa, Bastien et Margot** pour sa grande première. (on en revient aux premières fois en fait).
Le trèèèès long déplacement caniculaire reste d'abord une superbe expérience humaine et un excellent moment de partage. Tout ça avec en prime **une médaille de bronze glanée par Bastien,** la remontada de Lysa qui va s'offrir une inattendue 5ème place et la 13ème place de Margot. Un week-end fort en émotions.

NB :Pour information, les entraînements ont lieu tous les vendredis de 18h à 19h30, les adultes intéressés sont les bienvenus ! 😊

Bastien en bronze, Lysa et Margot (Mulhouse 2022)

Lysa P - Championnat de France Élite Miramas 2021, finale B

SORTIE-CLUB… RENAISSANCE D'UN CONCEPT HISTORIQUE

Par Clém H

En 2023, après plusieurs années Covid ayant empêché une sortie-club organisée sur plusieurs jours dans un lieu inédit, un week-end club made in CJAC est de retour !

Cette sortie club est re-née au fil de discussions lors des entraînements et pots du mardi soir notamment. L'envie de se retrouver dans un contexte différent, de partager, de festoyer ou encore d'apprendre à connaître les nouveaux licenciés était forte après une pandémie ayant empêché toute forme de convivialité… Ainsi, après le trail de La Turballe, où un gros contingent CJACien s'était déplacé dans la bonne humeur, pour se retrouver ensuite, pour les plus gourmands, autour un repas, nous avons cherché la formule idéale sur plusieurs jours. Après quelques recherches, un sondage oral, puis écrit, nous avons retenu **le Marathon de Royan** ! Cette course est bien placée dans le calendrier (après les courses sur route du printemps), sur un long week-end de Pentecôte, pas trop loin de chez nous (2h30 de route) mais assez pour être dépaysé, et puis il y a des courses pour tout le monde et tous les goûts (enfants, 10km, semi et marathon), bref, idéal quoi !

Nous allons donc nous retrouver, du 26 au 28 mai (voir plus pour certains !) à Royan, pour courir mais aussi faire la fête! Nous serons donc 37 coureurs licenciés : **7 marathoniens, 17 semi-marathoniens et 13 sur le 10km**. En tout, c'est pas moins de 60 personnes qui vont se retrouver dans le même camping si on ajoute les conjointes, conjoints et enfants ! Un beau week-end en perspective, familial et jovial, à l'image de notre CJAC. Vive le sport !

PS : Pourquoi pas une sortie club autour d'un trail en 2024 ?!?

Pour nous rejoindre, pensez au covoiturage !

Par l'autoroute A10 sorties N'35,36,37

Par le train, gare SNCF de Royan à 600m du départ

Par avion jusqu'à Bordeaux ou la Rochelle

Découvrez nos conseils et propositions d'hébergements et de restauration sur le site du marathon !

Pour tous les coureurs :

Inscription et paiement en ligne sur notre site web rendez-vous sur **www.marathonroyancotedebeaute.fr**

DOSSARDS retrait des dossards vendredi 26 mai de 10h à 20h et le samedi 27 mai de 6h à 8h au village marathon

DÉPARTS Boulevard de la République 17200 ROYAN

MARATHON ROYAN CÔTE DE BEAUTÉ	SEMI ROYAN CÔTE DE BEAUTÉ	10KM ROYAN CÔTE DE BEAUTÉ
7h30	8h30	8h55

RÉCOMPENSES des cadeaux pour chaque participant et de nombreux lots par tirage au sort.

DÉGUISEMENTS les 5 plus beaux déguisements récompensés

INFOS PRATIQUES sur info@marathonroyancotedebeaute.fr tél. au 06 15 98 61 14 ou 06 10 60 08 74

REPAS D'APRÈS COURSE repas avec orchestre en récupération de votre course

LES PARCOURS Dans un environnement exceptionnel en bord de mer et urbain

À TRÈS VITE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

CONCEPTION GRAPHIQUE DOSCOCO - Impression imprimerie Challat - Ne pas jeter sur la voie publique

LE TRAIL DE LA COTE DE JADE 2022… UNE RÉUSSITE INCROYABLE !!!

Patrick et son équipe de membres actifs du comité peuvent être fiers… Leur organisation des 19 et 20 novembre 2022 a fait des étincelles et a démontré qu'il est possible de repasser sur des taux de fréquentation d'avant-Covid… Ils l'ont fait… La preuve en images !!!

La technicité du speaker...

La coordination des athlètes...

L'implication des bénévoles...

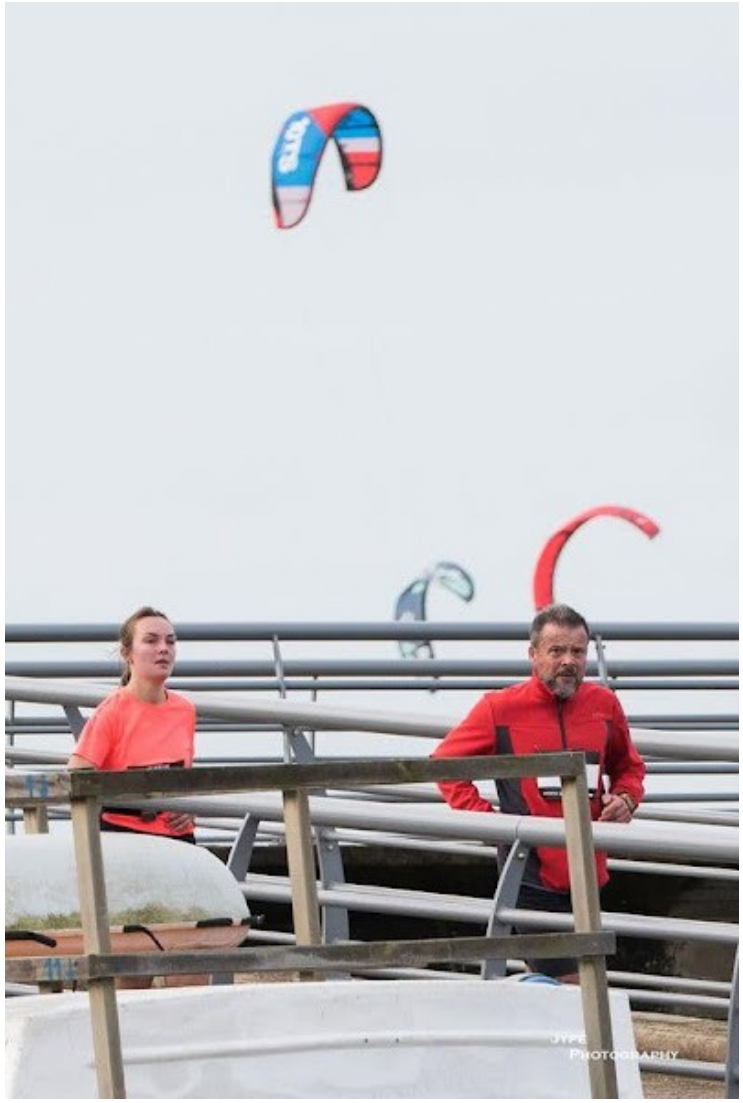
La Passion du Patron...

Doublé Cjacien féminin… Alice et Mel LG

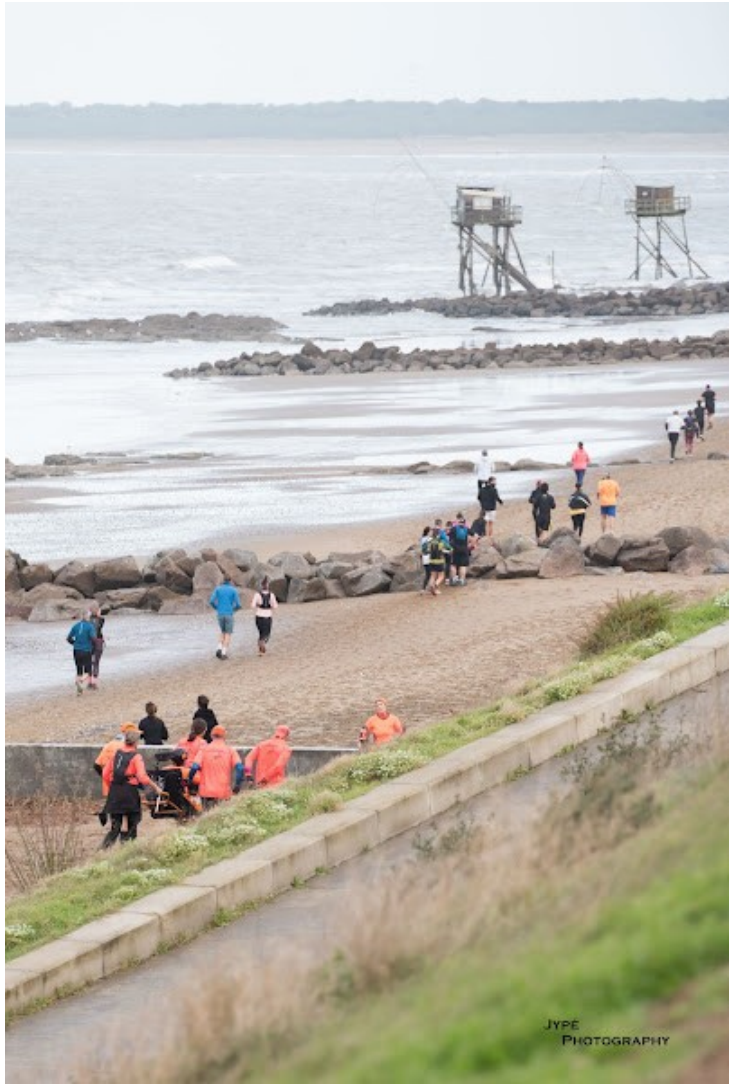
Solidarité et éveil à la différence...

Quand la sagesse et l'expérience dompte la fougue de la jeunesse...

Une météo printanière a ravi les participant.e.s...



RENDEZ-VOUS...



...EN 2023 !!!