



Le mot du président:

**JE VOUS SOHAITE A TOUS UNE TRÈS BONNE ANNÉE 2018 À VOUS ET VOTRE FAMILLE.
Que 2018 vous apporte bonheur, santé et réussite sportive, scolaire et professionnelle.**

Nous voilà partie pour une saison avec la Fédération Française d'Athlétisme.

Un groupe de jeunes 8 à 15 ans est mis en place pour les courses et le saut en longueur et triple saut, ils porteront haut nos couleurs lors de leurs compétitions.

On leur souhaite de bonnes performances et le plus important et de se faire plaisir en pratiquant le sport. Nous sommes après une année d'existence plus de 80 membres, je vous remercie tous pour votre engagement lors des entrainements et sortie. L'ambiance est primordiale ainsi que la bonne humeur tout en faisant du sport.

Le groupe de coureurs grandit bien avec de belle participation à des courses.

Le groupe de marche nordique est de plus en plus grand et c'est très bien. Avec 3 possibilités de sortie il y en a pour tous les niveaux et je rappelle que la marche nordique reste une marche sportive donc à une bonne allure. Chacun progresse bien et permet de bien en profiter.



Marche nordique



Entrainement des coureurs

Nous avons aussi participé à une marche pour le TELETHON et participerons régulièrement à des marches ou courses pour des bonnes causes.

Nous vous invitons déjà pour **le vendredi 23 février à 19h** à la salle à côté de la mairie de Boersch pour notre assemblée générale. La présence de chacun est souhaitable pour la bonne tenue du club.



Daul Alain

RESULTAT COMPETITION



MARCHE NORDIQUE

16 juillet 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 9km200 en 1h09' avec 705mD+

11 aout 2017 :Course de la solidarité

Pierre André Perriard 1^{er} sur 6,5 km en 45 min

13 aout 2017 :Sierre zinal

Pierre André Perriard : 3300 m de dénivélé en 5 h 11

16 aout 2017 :Groupe E tour

Pierre André Perriard :1^{ere} étape 10.2 km en 1 h 14, 300 dénivélé+

2 ème étape 23.08 ST-Aubin 9.7 km en 1 h 01, 300 dénivélé+ avec 10 min

03 septembre 2017 :Foulée de Fegersheim

Jean Luc Heckmann 1^{er} sur 10 km en 1h05'37

01 octobre MNT Reims

Jean Luc Heckmann 7^{ème} sur 12,7 km en 1h05'37

24 septembre Tour de Moron

Pierre André Perriard :1^{er} en 1h21 D+ 730m

1^{er} octobre Morat-Fribourg

Pierre André Perriard :1^{er} en 1h48 D+500m

22 octobre Championnats de France Chartres

Jean Luc Heckmann 7^{ème} sur 12,7 km en 1h05'37

22 octobre marche nordique Ottrott , 8200m

Pierre André Perriard :1^{er} en 51'46

Sophie Meyer :7^{ème} et 1^{ère} féminine en 58'51

Bertrand Pocy :8^{ème} et 4V2 en 1h00'41

Catherine Distel : 16^{ème} et 1^{ère} V1 en 1h02'24

Marie-Laure Pocy : 17^{ème} et 1V2 en 1h02'30

Patricia Dietch 76^{ème} en 1h15'57

11 novembre Montée du Mont Sainte Odile : 8km500

Jean Luc Heckmann : 1^{er} en 58:44

Pierre André Perriard :2^{ème} en 59:32

Lucienne Daul : 5^{ème} féminine en 1:11:10

Wolff Michael :11ème et 1er Senior en 1:11:27

18 novembre Corrida Bulloise :

Pierre André Perriard : 1^{er} en 47'

18 novembre Course des pavés de la Neuville

Pierre André Perriard : 1^{er} en 42'

26 novembre Marche nordique Lahr

5km

Jean Luc Heckmann : 1^{er} en 32'



CROSS :

26 février 2017 : Wingen sur Moder

1400m Poussine

DEBRAY LAMOURET Calliste: 32^{ème} en 6'54

MATHIEU Eve : 33^{ème} en 6'59

2700m Benjamin

CERTAIN Adam : 3^{ème} en 10'45

ENCOIGNARD Joseph : 5^{ème} en 11'01

JOUFFROY Adrien : 4^{ème} en 11'

12 mars 2017 : Rouffach 2000m

CERTAIN Adam : 1er en 10'45

ENCOIGNARD Joseph : 3^{ème} en 11'01

LEFEBVRE BAPTISTE : 6^{ème}

26 novembre 2017 : Kid-cross Raon l'étape

Minimes garçons

JOUFFROY Adrien : 4^{ème}

Minimes filles

Emeline Fichter : 5^{ème}

Elsa Kanier : 6^{ème}

Pénélope Keller : 7^{ème}

Laureline Meyer : 8^{ème}

Benjamin

LEFEBVRE BAPTISTE : 2^{ème}

Poussines

Calliste Debray Lamouret : 7^{ème}

Lilou Delenclos: 16^{ème}

Poussins

Evan Etter: 23^{ème}

Ecole athlétisme

Tobias Fichter: 8^{ème}

8 décembre 2017 : Cross du sapin Sélestat

Cadet : 5400m

Matteo Meens : 8^{ème} en 20'02

Minimes garçons : 3600m

JOUFFROY Adrien : 4^{ème} en 14'40

Eliot Schmittheiser : 9^{ème} en 18'

Minimes filles : 1800m

Emeline Fichter : 2^{ème} en 7'15

Pénélope Keller : 5^{ème} en 7'44

Benjamin : 1800m

LEFEBVRE BAPTISTE : 2^{ème}

Poussines

Calliste Debray Lamouret : 7^{ème} en 7'

Ecole athlétisme

Tobias Fichter: 6^{ème}



Marathon de la Jungfrau

TRAIL et COURSE :

03 septembre 2017 : Trail du Haut Koenigsbourg:

Christophe Joder : 50^{ème} et 16^{ème} V1 en 05:53:06

09 septembre 2017 : Marathon de la Jungfrau

Mélanie Daul : 420^{ème} féminine en 5h24'07

Pierre André Perriard : 2338^{ème} homme en 5h36'48

Lucienne Daul : 897^{ème} femme en 6h05'07

17 septembre 2017 : Marathon de Berlin

Claudine Huck : 9524^{ème} en 5h22'31

Didier Huck : 7706^{ème} en 3h35'50

17 septembre 2017 : Foulée des 4 portes Rosheim

2500m

Adrien Jouffroy : 16^{ème}

10km

Ludovic Schillenger : 61^{ème} en 42'31

01 octobre 2017 Course de Sélestat

10km

Matteo Meens : 181^{ème} et 2^{ème} cadet en 43'29

22 octobre course d'Ottrott

Semi-marathon

Ludovic Schillenger : 103^{ème} en 1h47'06

Christophe Joder : 109^{ème} en 1h47'53

Mélanie Daul : 458^{ème} et 15^{ème} SEF en 2h08'40

10km

Lucienne Daul : 431^{ème} et 5^{ème} V2 en 56'49

Michael Wolff: 477^{ème} en 57'55

5km

Sophie Matzinger : 218^{ème} en 30'46

2000m benjamin-minime

Adam Certain: 3^{ème} et 3^{ème} benjamin en 7'19

Eloit Schmittheiser : 8^{ème} et 3^{ème} minime en 8'46

26 novembre trail du Lansberg

18km

Christophe Joder : 31^{ème} en 1h36'28

Koestel Paul : 149^{ème} en 1h53'10

Mélanie Daul : 164^{ème} en 1h55'55

Lucienne Daul : 236^{ème} en 2h07'21

PISTE :

07/10/17 - Journée BE-MI Obernai

Emeline Fichter : MIF, 3^{ème} au saut en longueur avec 4m60

1^{ère} au triple saut avec 9m63,

3^{ème} au 50m en 7"60,

1^{ère} au triathlon avec 83 pts



CONSEILS DU MOMENT

REPRISE APRÈS ENTORSE DE LA CHEVILLE

Une entorse de la cheville peut avoir plusieurs degrés de gravité. Avant de penser à recourir le plus vite possible, il est important de bien diagnostiquer cette blessure. En fonction, vous pourrez entamer un protocole de reprise par étapes. La reprise de la course à pied après une entorse doit être progressive.

Question

J'ai eu une entorse bénigne du genou droit en courant il y a 3 semaines (pas d'atteinte des ligaments, léger épanchement de synovial). Mon médecin, m'ayant conseillé d'attendre ce délai pour reprendre la course, j'ai voulu m'y atteler ce matin. Seulement voilà, j'avais une petite douleur qui ne m'a permis de courir que 2,5 et une fois rentrée, et « refroidie », j'ai ressenti une violente douleur de la rotule à la marche. J'ai été soulagée par un anti-inflammatoire seulement je me demande combien de temps je vais devoir attendre pour arriver à courir sans douleur ... ?

Réponse d'un expert, Jérôme Sordello

Le délai de repos concernant la reprise sportive est bien de 3 semaines vous concernant. Par contre, elle doit se faire progressivement et si possible par des activités portées (vélo, natation, aqua running...). Le vélo est donc une bonne idée. Après, il peut être intéressant dans votre cas des exercices de proprioception et d'équilibre en situation instable.

Voici quelques exemples d'exercices :

Exercice 1 :

À partir de la position debout, monter et descendre lentement sur la pointe des pieds.

Exercice 2 :

Debout en appui sur un pied, jambe d'appui tendue et jambe libre fléchie, tenir en équilibre pendant 30 s de chaque côté.

Exercice 3 :

Même exercice que l'exercice 2 mais avec les deux jambes fléchies.

Exercice 4 :

Même exercice que l'exercice 1 mais sur une jambe.

Exercice 5 :

Même exercice que l'exercice 2 mais faire des balancements en avant et en arrière avec la jambe libre.

Exercice 6 :

Même exercice que l'exercice 2 mais faire des flexions dynamiques de la jambe d'appui.

Vous pouvez réaliser ces exercices pendant 30 secondes et les répéter plusieurs fois. Pour augmenter la difficulté, il est possible de placer sous le pied d'appui un coussin ou toute autre surface instable, ou encore de fermer les yeux ! Il est également conseillé de prendre rendez-vous chez le kiné pour suivre ces genres d'exercices en cabinet.

Bonne reprise ! Et n'oubliez pas, soyez patient ! ;))



PARTENARIAT

Un accord de partenariat a été signé avec :



SPORT 2000 Sélestat et Ilkirch-Graffenstaden :

- **20% de remise sur les chaussures, 10% sur les habits et accessoires et 13% sur la marche nordique sur présentation de la carte de membre.**



Réservation

4 rue de Saint-Nabor
67210 Bernardswiller
Tél. 03 88 95 30 08

www.lemarronnier.alsace

Pour une bonne soirée, pensez à un repas entre ami

DEYA Solutions audiovisuelles

mail@deya.fr
internet : www.deya.fr
tél : 03 88 555 3900
fax : 03 88 555 020
3 rue Pierre & Marie Curie
24 La Vigne - 67540 OSTWALD





Bulletin de liaison n°2



remise de 10% sur les habits, chaussures et accessoires et 13% sur la marche nordique sur présentation de la carte de membre.



christophe@voyages-seyfritz.fr

ZA Sud - 4 rue de l'Energie, 67210 Obernai

Tél. : [03 88 04 79 01](tel:0388047901)

Site : www.voyages-seyfritz.fr