



**Le mot du président:**

Le quatrième numéro de votre bulletin de liaison clos une année riche en évènement sportive. De bon résultats pour l'ensemble des compétiteurs et surtout les jeunes qui progresse régulièrement. Les traillieurs eux participent régulièrement à de belle course en Alsace et en Suisse et organisent régulièrement des weekends entre eux pour progresser et surtout se faire plaisir de courir ensemble. Dans le groupe de marcheur, il y en a qui participe régulièrement à des compétitions avec de bon résultat et un grand nombre se retrouve dans une très bonne ambiance trois fois par semaine.

La genèse du club nous fait progresser régulièrement dans tous les domaines et cela se poursuivra dans l'avenir.

Je vous remercie toutes et tous, petits et grand pour votre engagement lors des entrainements, compétitions et sortie. C'est grâce à vous que nous sommes là et que nous continuerons notre route.

Je vous souhaite de bonne fête de Noël et une bonne année 2019

Bonne lecture

Le président



## RESULTATS COMPETITION



### MARCHE NORDIQUE

**16 juin 2018 : Biaufond les Brenets 21 km 700**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 2 h 43

**23 juin 2018 : cross de Bôle 10 km**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1 h 07

**30 juin 2018 : 1/2 Tour du lac de Joux 12.km 600**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1 h 22

**15 aout :2018 : groupe E Nat 9km 800**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1 h 05

**17 aout : Course de solidarité 6km500**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 46'

**22 aout : Groupe E Posieux 10km400**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1 h 11

**29 aout : Groupe E Orsonnens 9km100**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1h09

**5 septembre : Payerne 9.6 km**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1h04

**01 septembre : Villeret Chasseral Villeret 25.9 km**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 3h27

**08 septembre : Groupe E dernière étape Vuadens 10.5 km**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1h05

**11 septembre : Trophée du Mont Soleil 8 km 800**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 59'

**21 octobre : Course des Châteaux d'Ottrott 8 km 200**

Pierre André Perriard : 3<sup>ème</sup> en 51'2

Sophie Meyer : 16<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> femme en 59'44

Bertrand Pocy : 17<sup>ème</sup> en 59'46

Marie Laure Pocy : 20<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> femme en 1h00'42

Annie Mussi : 48<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> V2F en 1h07'06

**28 octobre : Trophée du Mont Soleil 8 km 800**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 59'

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 1h01

**04 novembre : Coupe du vignoble de Cortailod ; 8km200**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 50'

**11 novembre : Montée du Sanite Odile 8 km 200**

Pierre André Perriard : 2<sup>ème</sup> en 59'15

**17 novembre : Corrida Bulloise : 7km750**

Pierre André Perriard : 1<sup>er</sup> en 47'

**CROSS :**



**10/06/18 – courses d’Epfing**

**5km :** SCHMITTHEISLER Eloït: 75ème et 8ème minime en 25’30  
 MEYER Laurine : 80<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> minime fille en 25’58

**21 octobre : Course des Châteaux d’Ottrott**

**1400m :** Birbaum Liam : 8ème en 5’15  
 Delenclos Lilou : 44ème en 6’19

**750m :** Tobias Fichter

**18 novembre : Cross de Raon l’Etape**

**2700m minimales filles :** Laureline Meyer 1<sup>ère</sup>  
 Maëlle Hoermann 5<sup>ème</sup>  
**2700m minimales garçons :** Adrien Jouffroy 3<sup>ème</sup>  
 Baptiste Lefebvre 4<sup>ème</sup>

**2000m benjamins garçons :** Laim Birbaum 1er

**1000m poussines :** Solène Meyer 4<sup>ème</sup>  
 Lilou Delenclos 11<sup>ème</sup>

**1000m poussins :** Tobias Fichter 13<sup>ème</sup>  
 Timothée Schweitzer 20<sup>ème</sup>  
 Léo Wach 43<sup>ème</sup>

**01 décembre 2018 Bischwiller**

**Poussine : 1295m**

MEYER Solène 20<sup>ème</sup> en 5’34  
 DELENCLOS Lilou : 35<sup>ème</sup> en 6’07

**Poussin : 1295 m**

MEHL Tom: 23<sup>ème</sup> en 5’53  
 SCHWEITZER Timothee: 28<sup>ème</sup> en 5’46  
 WACH Leo: 39<sup>ème</sup> en 6’13  
 FICHTER Tobias: 45<sup>ème</sup> en 6’24

**Minime fille: 2640m**

MEYER Laurine : 36<sup>ème</sup> en 10’44  
 HOERMANN Maëlle : 46<sup>ème</sup> en 11’29

**Minime garçon : 2640 m**



## Bulletin de liaison n°4

CERTAIN Adam : 12<sup>ème</sup> en 9'29

JOUFFROY Adrien : 15<sup>ème</sup> en 9'41

LEFEBVRE Adrien : 23<sup>ème</sup> en 10'12

### **Cross court cadet**

SCHMITTHEISLER Eloït:52<sup>ème</sup> en 17'03

### **08 décembre2018 :Cross de Noël Guebwiller**

#### **Poussine :**

MEYER Solène : 5<sup>ème</sup> en 5'32

Gama Luna : 11<sup>ème</sup> en 5'57

DELENCLOS Lilou : 13<sup>ème</sup> en 6'01

#### **Minime fille :**

MEYER Laurine : 9<sup>ème</sup> en 10'41

HOERMANN Maëlle : 16<sup>ème</sup> en 11'43

#### **BENJAMIN :**

BIRBAUM Liam : 5<sup>ème</sup> en 6'17

#### **Minime garçon**

JOUFFROY Adrien : 6<sup>ème</sup> et 1<sup>er</sup> minime en 13'11

LEFEBVRE Adrien : 9<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> minime en 113'57

CERTAIN Adam : 17<sup>ème</sup> en 18'38

### **TRAIL et COURSE :**



### **07 juillet 2018 :Marathon de Zermatt**

#### **Ultra marathon : 45km800**

Daul Mélanie : 36<sup>ème</sup> femme et 9<sup>ème</sup> SEF en 6h18'42

Pierre André Perriard : 300<sup>ème</sup> homme et 37<sup>ème</sup> M55 en 6h53'03

Wolff Mickael: 377<sup>ème</sup> homme et 392<sup>ème</sup> M35 en 7h27'46

Daul Lucienne : 36<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> F55 en 7h27'46

#### **Marathon : 42km180**

Daul Alain : 436<sup>ème</sup> homme et 37<sup>ème</sup> M60 en 7h25'53

### **07 juillet 2018: Onze d'Obernai**

Heckmann Jean Luc : 275<sup>ème</sup> en 55'20



**12 aout 2018 : SIERRE ZINAL 33KM**

Brézillon José : 5h17'26

Wolff Mickael: 5h37'22

Pierre André Perriard : 5h39'10

Daul Lucienne : 6h15'07

**02 aout 2018 : Trail du Haut Koenigsbourg**

**54km** : Joder Christophe :19<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> V1 en 5h37'26

**24km** : Christophe Carole : 386<sup>ème</sup> en 2h50'01

Resweber Catherine : 603<sup>ème</sup> en 3h11'34

**08 aout 2018 : MARATHON du MEDOC**

Pierre André Perriard : 1663<sup>ème</sup> en 5h24'32

Wolff Mickael: 5695<sup>ème</sup> en 6h34'39

Daul Lucienne : 5697<sup>ème</sup> en 6h34'40

Daul Alain : 5694<sup>ème</sup> en 6h34'39

Herard Adeline : 5498<sup>ème</sup> en 6h 34'39

**21 octobre : Course des Châteaux d'Ottrott**

**Semi marathon** : Joder Christophe :61<sup>ème</sup> en 1h45'04

Brézillon José : 163<sup>ème</sup> en 1h54

Mélanie Daul : 329<sup>ème</sup> en 2h04'59

Mathieu Singler : 358<sup>ème</sup> en 2h06'48

**10 km** : Wolff Mickael: 321<sup>ème</sup> en 55'37

Daul Lucienne 459<sup>ème</sup> en 59'44 et 14<sup>ème</sup> V2

**11 novembre Sparnatrail :57km600**

Pierre Ulrich : 121<sup>ème</sup> en 6h31

Evelyne Ulrich : 122<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> SF en 6h31

Gillies Lelong : 161<sup>ème</sup> en 6h45

**25 novembre trail du Lansberg :22km**

Christophe Joder : 74<sup>ème</sup> en 2h06'53

José Brezillon : 140<sup>ème</sup> en 2h18'44

Julien Schuttrumpf : 188<sup>ème</sup> en 2h24'39

Mélanie Daul : 202<sup>ème</sup> en 2h27'52

Wolff Mickael: 325<sup>ème</sup> en 2h47'39

Lucienne Daul : 347<sup>ème</sup> en 2h50'26

**15km** : Ukrich Almeida ; 108<sup>ème</sup> en 1h30'16

**8 décembre : trail des Châteaux Sion en Suisse : 29km700**

Wolff Mickael: 146<sup>ème</sup> homme en 4h42'04"5

Lucienne Daul : 49<sup>ème</sup> femme en 4h42'03"1

**PISTE :**

**16 juin - Championnats Alsace Benjamins – Minimes**

Emeline Fichter : MIF, 4<sup>ème</sup> en finale au 50m en 7"38

3<sup>ème</sup> en au saut en longueur avec 4m73

3<sup>ème</sup> au triple saut avec 10m29

8<sup>ème</sup> au triathlon avec 93pts R1

**23 juin - Championnats Grand EST – Minimes**

Emeline Fichter : MIF, 8<sup>ème</sup> 50m en 7"53

6<sup>ème</sup> en au saut en longueur avec 4m70

6<sup>ème</sup> au triple saut avec 10m29



## CONSEILS DU MOMENT

# EDUCATIFS : DESCRIPTION DES PRINCIPAUX EXERCICES



*Les éducatifs, comme leur nom l'indique, permettent d'éduquer la foulée et*

*d'améliorer la technique de course en optimisant l'élasticité des muscles et des tendons, et en rendant votre course plus économe. Voici une description des principaux exercices.*

### **Montées de genoux**

À partir de la position debout jambes tendues, cherchez à lever les genoux à l'horizontale de manière alternée avec un contact au sol le plus court possible. Les talons ne touchent pas le sol, le bassin est en légère rétroversion, le tronc droit.

### **Talons-fesses**

À partir de la position debout jambes tendues, cherchez à ramener le talon le plus rapidement possible sous la fesse de manière alternée ou unilatérale (travail que d'un côté.)

### **Griffé du sol ou course jambes tendues**

À partir de la position debout jambes tendues, déplacez-vous vers l'avant, jambes tendues avec un contact au sol par l'avant du pied réalisant ainsi un léger griffé du sol. Gardez votre bassin en légère rétroversion, votre tronc bien droit et conservez une bonne coordination bras-jambes.

### **Pas chassés**

À partir de la position debout jambes tendues, déplacez-vous latéralement, jambes tendus, les talons venant taper l'un contre l'autre. Vous pouvez faire des pas chassés petits et fréquents ou plus amples et moins fréquents.

### **Ciseaux**



## Bulletin de liaison n°4

À partir de la position debout jambes tendues, sur place, alternez les ouverture/fermeture avant/arrière et/ou latérales de vos jambes. Cet exercice peut aussi se réaliser avec un trottoir ou une petite marche d'escalier.

### Cloche-pied

À partir de la position debout jambes tendues, déplacez-vous vers l'avant sur une seule jambe en vous concentrant sur votre pointe de pied. Gardez la jambe le plus tendue possible.

### Petits sauts

À partir de la position debout jambes tendues, cherchez à réaliser des petits sauts sur place et à rebondir uniquement sur la plante des pieds. Vous pouvez ensuite chercher à vous déplacer puis vous lancer dans le franchissement de petits obstacles à pieds joints.

### Foulées bondissantes

Cherchez le maximum d'amplitude dans votre foulée tel le triple sauteur. Lorsque que le pied droit en est phase de poussée, vous placerez le genou gauche vers le haut et vers l'avant et vice-versa.



## PARTENARIAT

Un accord de partenariat a été signé avec :



SPORT 2000 Sélestat et Illkirch-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](http://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 88 555 380  
fax : 03 88 555 020  
3 rue Pierre & Marie Curie  
ZA LA VIGNE - 67140 OSTWALD



Bulletin de liaison n°4



Emmanuel MEYER

Direction

Tél : 03 88 49 97 00

PROSPORT

Centre Commercial Leclerc  
67 Bld de l'Europe - 67210 OBERNAI

*Lundi - vendredi : 10h - 12h30 / 14h - 19h  
Mercredi : 9h30 - 19h non-stop  
Samedi : 9h30 - 18h30 non-stop*

**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](mailto: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](http://www.voyages-seyfritz.fr)