



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^{er} en 2 h 43

23 juin 2018 : cross de Bôle 10 km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1 h 07

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

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1 h 22

15 aout :2018 : groupe E Nat 9km 800

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1 h 05

17 aout : Course de solidarité 6km500

Pierre André Perriard : 1^{er} en 46'

22 aout : Groupe E Posieux 10km400

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1 h 11

29 aout : Groupe E Orsonnens 9km100

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h09

5 septembre : Payerne 9.6 km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h04

01 septembre : Villeret Chasseral Villeret 25.9 km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 3h27

08 septembre : Groupe E dernière étape Vuadens 10.5 km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h05

11 septembre : Trophée du Mont Soleil 8 km 800

Pierre André Perriard : 1^{er} en 59'

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

Pierre André Perriard : 3^{ème} en 51'2

Sophie Meyer : 16^{ème} et 1^{ère} femme en 59'44

Bertrand Pocy : 17^{ème} en 59'46

Marie Laure Pocy : 20^{ème} et 3^{ème} femme en 1h00'42

Annie Mussi : 48^{ème} et 9^{ème} V2F en 1h07'06

28 octobre : Trophée du Mont Soleil 8 km 800

Pierre André Perriard : 1^{er} en 59'

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h01

04 novembre : Coupe du vignoble de Cortailod ; 8km200

Pierre André Perriard : 1^{er} en 50'

11 novembre : Montée du Sanite Odile 8 km 200

Pierre André Perriard : 2^{ème} en 59'15

17 novembre : Corrida Bulloise : 7km750

Pierre André Perriard : 1^{er} en 47'

CROSS :



10/06/18 – courses d'Epfig

5km : SCHMITTHEISLER Eloït: 75ème et 8ème minime en 25'30
 MEYER Laurine : 80ème et 3ème 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 1ère
 Maëlle Hoermann 5ème
2700m minimales garçons : Adrien Jouffroy 3ème
 Baptiste Lefebvre 4ème

2000m benjamins garçons : Laim Birbaum 1er

1000m poussines : Solène Meyer 4ème
 Lilou Delenclos 11ème

1000m poussins : Tobias Fichter 13ème
 Timothée Schweitzer 20ème
 Léo Wach 43ème

01 décembre 2018 Bischwiller

Poussine : 1295m

MEYER Solène 20ème en 5'34
 DELENCLOS Lilou : 35ème en 6'07

Poussin : 1295 m

MEHL Tom: 23ème en 5'53
 SCHWEITZER Timothee: 28ème en 5'46
 WACH Leo: 39ème en 6'13
 FICHTER Tobias: 45ème en 6'24

Minime fille: 2640m

MEYER Laurine : 36ème en 10'44
 HOERMANN Maëlle : 46ème en 11'29

Minime garçon : 2640 m



Bulletin de liaison n°4

CERTAIN Adam : 12^{ème} en 9'29

JOUFFROY Adrien : 15^{ème} en 9'41

LEFEBVRE Adrien : 23^{ème} en 10'12

Cross court cadet

SCHMITTHEISLER Eloït:52^{ème} en 17'03

08 décembre2018 :Cross de Noël Guebwiller

Poussine :

MEYER Solène : 5^{ème} en 5'32

Gama Luna : 11^{ème} en 5'57

DELENCLOS Lilou : 13^{ème} en 6'01

Minime fille :

MEYER Laurine : 9^{ème} en 10'41

HOERMANN Maëlle : 16^{ème} en 11'43

BENJAMIN :

BIRBAUM Liam : 5^{ème} en 6'17

Minime garçon

JOUFFROY Adrien : 6^{ème} et 1^{er} minime en 13'11

LEFEBVRE Adrien : 9^{ème} et 2^{ème} minime en 113'57

CERTAIN Adam : 17^{ème} en 18'38

TRAIL et COURSE :



07 juillet 2018 :Marathon de Zermatt

Ultra marathon : 45km800

Daul Mélanie : 36^{ème} femme et 9^{ème} SEF en 6h18'42

Pierre André Perriard : 300^{ème} homme et 37^{ème} M55 en 6h53'03

Wolff Mickael: 377^{ème} homme et 392^{ème} M35 en 7h27'46

Daul Lucienne : 36^{ème} et 6^{ème} F55 en 7h27'46

Marathon : 42km180

Daul Alain : 436^{ème} homme et 37^{ème} M60 en 7h25'53

07 juillet 2018: Onze d'Obernai

Heckmann Jean Luc : 275^{ème} 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^{ème} et 10^{ème} V1 en 5h37'26

24km : Christophe Carole : 386^{ème} en 2h50'01

Resweber Catherine : 603^{ème} en 3h11'34

08 aout 2018 : MARATHON du MEDOC

Pierre André Perriard : 1663^{ème} en 5h24'32

Wolff Mickael: 5695^{ème} en 6h34'39

Daul Lucienne : 5697^{ème} en 6h34'40

Daul Alain : 5694^{ème} en 6h34'39

Herard Adeline : 5498^{ème} en 6h 34'39

21 octobre : Course des Châteaux d'Ottrott

Semi marathon : Joder Christophe :61^{ème} en 1h45'04

Brézillon José : 163^{ème} en 1h54

Mélanie Daul : 329^{ème} en 2h04'59

Mathieu Singler : 358^{ème} en 2h06'48

10 km : Wolff Mickael: 321^{ème} en 55'37

Daul Lucienne 459^{ème} en 59'44 et 14^{ème} V2

11 novembre Sparnatrail :57km600

Pierre Ulrich : 121^{ème} en 6h31

Evelyne Ulrich : 122^{ème} et 2^{ème} SF en 6h31

Gillies Lelong : 161^{ème} en 6h45

25 novembre trail du Lansberg :22km

Christophe Joder : 74^{ème} en 2h06'53

José Brezillon : 140^{ème} en 2h18'44

Julien Schuttrumpf : 188^{ème} en 2h24'39

Mélanie Daul : 202^{ème} en 2h27'52

Wolff Mickael: 325^{ème} en 2h47'39

Lucienne Daul : 347^{ème} en 2h50'26

15km : Ukrich Almeida ; 108^{ème} en 1h30'16

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

Wolff Mickael: 146^{ème} homme en 4h42'04"5

Lucienne Daul : 49^{ème} femme en 4h42'03"1

PISTE :

16 juin - Championnats Alsace Benjamins – Minimes

Emeline Fichter : MIF, 4^{ème} en finale au 50m en 7"38

3^{ème} en au saut en longueur avec 4m73

3^{ème} au triple saut avec 10m29

8^{ème} au triathlon avec 93pts R1

23 juin - Championnats Grand EST – Minimes

Emeline Fichter : MIF, 8^{ème} 50m en 7"53

6^{ème} en au saut en longueur avec 4m70

6^{ème} 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

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

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

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

Site : www.voyages-seyfritz.fr