



Le mot du président:

Le 19 janvier 2017 notre club a été inscrit officiellement au tribunal d'instance de Molsheim sous le Volume 51 folio 6

Notre raison de vivre est de développer et favoriser, par tous les moyens appropriés la pratique des activités physiques et sportives et de manière plus spécifique la marche nordique, la course à pied, le trial, les courses de montages, le triathlon et l'organisation de compétition.

Notre ligne de conduite est de vous proposer toutes les disciplines sportives, de route, ou de chemin, sans exclusive avec possibilité d'entraînement au vélo. L'Association vise pour ses membres, l'épanouissement dans le sport loisir, la santé et dans la compétition suivant l'orientation de chacun(e), mais avec toujours comme **maitre mot la convivialité**.

Vous trouverez à votre écoute des entraîneurs diplômés pour vous faire progresser et vous épanouir dans votre discipline.

Brézillon José, Daul Alain pour la course sur route, le trail, la course de montagne etc..

Zimmermann Patrick pour le vélo et avec José pour les entraînements en run und bik.

Daul Lucienne et Alain pour la marche nordique

Ficher Sylvain pour les jeunes de 8 à 14 ans.

J'ai le plaisir de vous annoncer que nous serons à partir de septembre accueilli par la commune de Boersch pour y mettre notre siège social. Nous aurons deux créneaux dans la salle, le lundi soir et mercredi après-midi pour permettre aux jeunes de poursuivre les entraînements par tous les temps.

Nous pourrons aussi organiser des



Marche nordique en hiver



Bulletin de liaison

manifestations comme la marche nordique à partir du stade et bien d'autres choses. Merci à la mairie de Boersch.

RESULTATS COMPETITION : MARCHE NORDIQUE

7 janvier 2017 : Arose Suisse

Pierre André Perriard : 21km 1^{er} en 2h40 avec 630m D+

4 février 2017 : lac de Neuchâtel

Pierre André Perriard : 8km 200 en 49' avec 70mD+

5 mars 2017 : Nordique du Cap Bretagne

Pierre André Perriard : 16km 1^{er} en 1h43

12 mars 2017 : Nordique de IHRINGEN (D)

Jean Luc Heckmann : 9,7km avec 280m D+ 1^{er}

1^{er} Avril 2017 : Traine Savate de Cheseaux (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 10km 300 en 1h02''

2 Avril 2017 Courses de Chamarande

Jean Luc Heckmann : 1^{er} sur 14km en 1h30'23"

29 Avril 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 11km en 1h09'

3 mai 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 10,200km en 1h02'

12 mai 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 10,760km en 1h10'

17 mai 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} sur 10,400 km en 1h05' 300D+

24 au 28 mai 2017 : Tout du lac Léman

195 km

Iscard Philippe : 5^{ème} homme en 28h12'47

Daul Lucienne : 4^{ème} féminine en 30h03'01

Daul Alain : 11^{ème} homme en 30h10'55

Hass Iscard Caroline 340 km en découverte

Semaine 22/2017 : Tour du canton (CH)

Courtepin 10km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h04' 30D+

Cressier 13km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h41' 740D+

Dernière étape 8.2km

Pierre André Perriard : 1^{er} en 51' 300D+

23 juin 2017 : Canton de Neuchatel (CH)

Pierre André Perriard : 1^{er} en 1h25' sur 12km 200D+

1er juillet 2017 : La Boerschoise 10km300

Thierry Huck : 1^{er} en 1h08

Iscard Philippe : 3^{me} en 1h12

Alain Daul : 5^{ème} en 1h16

Martial Issenhuth en 1h22

Sophie Meyer : 1^{ère} en 1h

Catherine Distel : 2^{ème} en 1h21'50

Lucienne Lucienne : 3^{ème} en 1h22

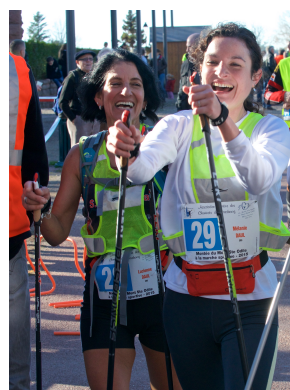
Claudine Huck

Patricia Rissé

Patricia Diestch

Anne Girault

Caroline Hass Iscard



Marche Nordiques en compétition





Bulletin de liaison

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}



TRAIL et COURSE :

28 janvier 2017 : trail du rouge gazon Vosges

Jean Luc Heckmann : 18km en 2h10 avec 550m D+

12 mars 2017 : Championnats de France de semi marathon

Bourg en Bresse

Assina Garbi : 116^{ème} et 53^{ème} SEF en 1h36'56

2 Avril 2017 : Courses de Schirmeck

1750m Benjamin :

CERTAIN Adam : 1er en 7'25

ENCOIGNARD Joseph : 6^{ème} en 7'52

JOUFFROY Adrien : 8^{ème} en 7'59

LEFEBVRE BAPTISTE : 6^{ème}

1750m Benjamine : KELLER Pénélope : 3^{ème} en 9'02

1000m Poussine :

DEBRAY LAMOURET Calliste: 9^{ème} en 4'54

MATHIEU Eve : 5^{ème} en 5'32

1000m Poussin : GOETTELMMANN Léon : 3^{ème} en 4'40

5km : GHARBI Assina : 40^{ème} et 2^{ème} SEF en 22'25

23 avril 2017 : trail du Wurzel Villé

Montée du Honel : 12km 890m dénivelé +

Meens Matteo : 44^{ème} et 2^{ème} cadet en 1h09'15

Heckmann Jean Luc : 51^{ème} en 1h11'03

La roche des fées: 25km 1300m dénivelé +

Daul Lucienne : 321^{ème} et 2V2F en 3h32'19

Iscard Philippe : 323^{ème} en 3h36'38

Burckel Stéphanie : 4h00'56

Trail du Wurzel: 54km 2300m dénivelé +

Daul Mélanie : 114^{ème} en 7h59'39

Daul Alain : 118^{ème} et 2V2M en 8h12'47

1^{er} mai 2017 : Foulée de la Bruche

10km : Huck Thierry : 3^{ème}V1 en 47'13

6 mai 2017 : Relais de Dinsheim

Relais benjamin :

CERTAIN Adam- ENCOIGNARD Joseph - JOUFFROY Adrien : 1er

Relais benjamin mixte :

LEFEBVRE BAPTISTE- GOETTELMMANN Chloé-KELLER Pénélope : 1er

Relais poussin :

GOETTELMMANN Léon- MATHIEU Eve -FICHTER Tobias : 2^{ème}

25 juin 2017 : Semi-marathon de Molsheim

Pierre André Perriard : 226^{ème} en 1h53 et 26^{ème} V2

Huck Thierry : 385^{ème} en 2h03'18

Huck Claudine : 1051^{ème} en 2h44'53

1er Juillet 2017 : Ultra marathon du Servin

(CH)

Pierre André Perriard : 45,5km D+ 2800m en 6h50 36^{ème} V2 et 329^{ème}



CONSEILS DU MOMENT

UNE CEINTURE LOMBO-ABDOMINALE FORTE, C'EST LE CORPS ENTIER PLUS FORT

Les muscles de la ceinture lombo-abdominale forment littéralement une gaine, qui a pour rôle le maintien de la région lombo-abdominale. Gardez en tête que cette région est la pierre angulaire de la transmission des forces (entre les membres inférieurs et supérieurs). Elles permettent notamment le placement optimal des pièces osseuses lors du mouvement.

Les muscles abdominaux participent également à la respiration, et lors d'efforts répétés/prolongés, notamment intensifs, ils fatiguent à l'instar de tous leurs confrères. **Au repos, nous inspirons entre 6 et 8 litres d'air par minute, contre 200 litres à effort maximal** (dans les cas les plus extrêmes), ce qui provoque évidemment une fatigue des muscles respiratoires ...mais aussi plus solide !

Lorsque l'on parle de renforcement musculaire, on pense le plus souvent efficacité, gain et rendement. Pourtant dans le cas qui nous intéresse ici, la dimension prophylactique (prévention des blessures) est plus importante encore. En effet, on oublie souvent que **l'une des missions principales de notre ceinture lombo-abdominale est de protéger la colonne vertébrale**. C'est le point central de notre corps, elle absorbe les différentes contraintes que nous subissons, supporte notre tête et protège notre moelle épinière. C'est un point vital qu'il faut protéger et soutenir dans ses différentes missions !

Des mouvements exécutés de manière répétée alors que la ceinture lombo-abdominale n'est pas stabilisée susciteront des compensations, pouvant amener à terme à des lésions. Dans le cas de la course à pied à chaque foulée, la jambe doit supporter environ 5 fois le poids du corps, environ 800 fois par kilomètre, soient 280 000 kgs par jambe et par kilomètre pour un coureur de 70kg).

Outre l'impact sur les articulations des membres inférieurs (syndrome fémoro-rotulien pour ne citer que lui), **les conséquences se ressentiront tôt ou tard au niveau dorsal car il faut bien absorber tous ces chocs. Autant avoir sécurisé la zone au préalable, si vous ne souhaitez pas terminer comme Agécannonix !**

Les principaux muscles participant au maintien sont :

> **Le transverse** (1ère couche profonde) l'abdomen, participant au contrôle de la pression abdominale. Il joue un rôle essentiel dans le maintien de la masse viscérale.

> **Les obliques** (2ème couche) permettent d'équilibrer les contraintes exercées sur le bassin en s'opposant aux tractions des adducteurs. Ils sont également rotateurs et fléchisseurs du tronc.

> **Les paravertébraux lombaires** maintiennent la colonne vertébrale tout en étant des extenseurs;

Auxquels s'ajoutent par leurs actions motrices et compensatrices :

> **Le carré des lombes**, élévateur latéral du bassin

> **Le grand droit de l'abdomen** (couche superficielle) : les légendaires « tablettes de chocolat », fléchisseur antérieur du tronc. Ils contrôlent avec leurs alter-ego muscles dorsaux la courbure de la colonne vertébrale.

En pratique

Réfléchissez sur le rôle de chaque muscle. Les trois principaux muscles du maintien (transverses, obliques et para vertébraux lombaires) devront être travaillés de manière statique, en régime isométrique (le muscle se contracte en restant dans la position, sans se raccourcir ou s'allonger). Les muscles destinés au mouvement (grand droit et carré des lombes) seront travaillés de manière dynamique, en régime concentrique (le muscle se raccourcit créant une force dynamique positive pour déplacer le poids du corps). Pour résumer, l'idée est de travailler chaque muscle en fonction de son rôle dans le mouvement (stabilisateur ou dynamiseur), ni plus ni moins. Il faut considérer cette zone comme un ensemble (chaque muscle interagissant avec l'autre), qu'il faut renforcer comme tel, et non séparément.

C'est bien beau, mais je n'ai pas le temps pour ça !

C'est une fausse excuse ! **En effet, un circuit de renforcement dure entre 20 et 30 minutes**. Pourquoi ne pas le placer en semaine (dans l'idéal deux fois) si vous travaillez, à la fin d'une séance d'intensité



Bulletin de liaison

modérée à moyenne (quitte à raccourcir celle-ci) ? Cela ne vous rajoute pas de séance, ni une charge d'entraînement beaucoup plus élevée et à terme, vous y serez gagnant !

Une progression étape par étape

Il faut respecter une logique de progression des exercices statiques. Par exemple, partir de la position de base, puis une fois celle-ci maîtrisée (après quelques séances), passer à un niveau supérieur en enlevant un point d'appui, puis deux (au delà, cela devient compliqué), puis éventuellement inclure des supports instables de type coussin gonflable ou Swissball.

Il se peut que vous maîtrisiez la position des transverses mais pas celle des obliques, ou inversement. Dans ce cas, passez à l'étape supérieure pour l'exercice maîtrisé et travaillez encore la position qui vous pose problème pour la dompter.

Un jongleur n'a pas débuté directement avec 5 balles ! **Commencez le cycle en gardant à l'idée de conserver la bonne posture**, quitte à tenir un peu moins longtemps mais dans un mouvement qui ne générera pas de compensations. A vous de jouer

Critères de réussite

> Au début des exercices dynamiques, rentrez le ventre de bas en haut en expirant (sans inspiration).

> Vous devez faire le geste juste (tenir la position pour les exercices statiques, être fluide pour les exercices dynamiques). Lorsque vous sentez une baisse de qualité, n'insistez pas et passez à l'exercice suivant pour ne pas travailler dans une mauvaise position.

> **Pensez à RESPIRER !**

Texte : Nicolas Vandael et Mathieu Bonnard- Préparateurs physiques – Kinésithérapeutes du sport

Sources : Christophe Geoffroy, Le Sport l'esprit tranquille, Collection Sport+ Sabine Juras, Jérôme Baicry, Le gainage pour tous, Collection Sport+ Frédéric Aubert, Thierry Blancon, Préparation Physique, Editions EPS



Bulletin de liaison



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 88 555 380
fax : 03 88 555 020
3 rue Pierre & Marie Curie
ZA La Vigne - 67540 OSTWALD

Seyfritz

