
ÉDITION SPÉCIALE : PRÉSENTATION DU GROUPE HORS
STADE, DE L'ECLA ET DU GROUPE DES POUSSINS.

ÉDITO

"Voilà plus d'un mois que la France est au ralenti, la cause à ce foutu virus du nom d'une bière qu'affectionnait un ancien président, qui comble de l'ironie, n'aura pas vécu assez longtemps pour vivre cette parenthèse.

Notre vie, qu'elle soit professionnelle, familiale ou encore sportive, en est fortement impactée.

L'important dans ces moments est de garder le lien avec ses proches.

Pour faire vivre ce lien, je tiens d'ailleurs à saluer toutes initiatives nées pendant ce confinement : les séances du comité de l'AIN, les plans de renforcement des entraîneurs, le film réalisé par la commission des athlètes (j'encourage nos adhérents à participer), les défis mais aussi ce petit EABOURG.

Dans cette deuxième édition, découvrez des groupes d'entraînement et le portrait d'athlètes.

"Que la force soit avec nous !"

Bonne lecture."



PRÉSIDENT DE L'EAB :
NICOLAS TROUILLET

GROUPE HORS STADE

**LE GROUPE HORS STADE
PERMET DE PRATIQUER LE
RUNNING EN COMPETITION
ET EN LOISIR.**

En compétition, on peut
pratiquer le cross, la route

(10km, semi-marathon, marathon, Ekiden), le trail et la montagne. Tous les niveaux et tous les âges sont représentés, le groupe compte chaque année des qualifications aux championnats de France sur route et aussi parfois de très bonnes performances en cross (finale France élite cross masculins en 2019, demi-finale France en équipe masters très régulièrement). Le groupe se rend régulièrement aux compétitions régionales de route (à l'automne et au printemps), pratique le cross pendant l'hiver, participe aussi à de grands événements comme le marathon de Paris, le Run in Lyon, la course de Millau, l'UTMB ou plus localement au marathon relais de Viriat, aux corridas et courses d'été.

On peut aussi pratiquer le running pour le loisir sans objectif de compétition, avec la volonté de progresser, d'être plus à l'aise dans son footing ou pour des raisons personnelles : besoin de se dépasser, de souffler, de retrouver la forme physique. Le groupe loisir participe aussi de temps en temps à de grandes compétitions.



Le groupe hors stade rassemble 50 personnes et se réunit deux fois par semaine au stade de la Chagne : le mardi et le jeudi de 18h15 à 20h.

Des séances collectives sont parfois organisées le dimanche à la forêt de Seillon ou au parc de Bouvent.

ENTRAINEUR DU GROUPE HORS STADE :

Arnaud SAINT-SULPICE

L'ECLA

ENTENTE COLLÈGE ET LYCÉES D'AMBÉRIEU, CRÉATION EN 2017.

En 2020 le groupe compétition est composé de deux minimes filles, cinq cadettes, sept juniors filles, deux espoirs filles, un cadet



garçons et trois juniors garçons ainsi que d'un vétéran. Nous possédons également une section athlétisme (une trentaine de jeunes licenciés à l'UNSS) rattaché au club support de'EABOURG; c'est notre vivier pour les lycées... Trois entraîneurs s'occupent de ce petit monde : Patrice PERRIN (haies et sprint), Marc BROSSON (lancers) et Danier PAILLARD (demi-fond, sprint long et haies basses). L'ECLA a aussi trois juges officiels : Sylvie, Marc et Daniel. C'est donc une structure d'entraînement à ce jour de 25 licenciés.

On peut noter aussi que deux de nos athlètes sont actuellement dans le suivi national HORIZON 2028 : Justine CAROFF et Camille PLACE. Dans le suivi départemental pour cette saison figurent, en plus de Justine et Camille, Astrid PILLOT détentrice des records de l'Ain sur 400 haies en cadettes, juniors et espoirs.

L'ECLA s'entraîne sur une piste de 200m en tartan le lundi, mercredi et vendredi, ainsi qu'en gymnase le mercredi après-midi. Le collège met à notre disposition le lundi soir son gymnase. Pour le demi-fond, beaucoup de parcours nature.

Résultats nationaux pour nos meilleurs athlètes :

- **Saison 2017-2018 :** France de Cross pour Eva et Camille (France Minimes), France de piste pour Astrid (400m haies), Camille et Justine (France Minimes).
- **Saison 2018-2019 :** France de Cross pour Eva, Camille et Eloise, France de piste pour Astrid (400m haies), le 4x100m cadettes composé de Manon, Justine et Alizée et comme remplaçante Elise, et Camille (1500m)
- **Saison 2019-2020 :** (pour l'instant !) France de cross étaient qualifiées deux équipes : cadettes (Camille et Lisa); juniors (Mathilde, Eloise et Marine).

LES ENTRAÎNEURS DE L'ECLA:

**Daniel PAILLARD, Patrice PERRIN et
Marc BROSSON**

GROUPE DES POUSSINS

**ACQUISITION D'UNE
MOTRICITÉ ATHLÉTIQUE
SOUS FORME D'EXERCICES
UN PEU MOINS LUDIQUES
ET PLUS TECHNIQUES.**



Lors de leur entraînement, les poussins apprennent la maîtrise de la gestuelle (coordination, équilibre...) Ils développent des qualités physiques (la rythmicité, la vitesse de réaction, la souplesse, l'endurance, etc.). Nous avons une mise en place des pré-requis de l'athlétisme, appelés les fondamentaux (qui préparent à l'apprentissage des techniques de notre sport). Les séances s'effectuent en trois temps :

- Un temps d'échauffement : footing ou jeu collectif.
- Un temps d'apprentissage : trois ateliers (une course, un saut, un lancer).
- Un temps de retour au calme (étirements) ou de jeu.

Les progrès des enfants se concrétisent lors de stades d'évaluation de leur progression à la fin de chaque saison lors des "Pass" qui valideront l'ensemble de leurs apprentissages moteurs.

La réussite des enfants est marquée par l'obtention du témoin argent (10 ans) et du témoin or (11 ans). Les progrès des enfants s'observent dans le passeport sportif qui contient entre autres les validations des "Pass" mais aussi le détail des acquisitions motrices et athlétiques.

Pour cette saison 2019-2020, le groupe se compose de 21 poussins, qui s'entraînent le mercredi de 15h à 17h, au stade de la Chagne, et au gymnase des Vennes l'hiver.

LES ENTRAÎNEURS DES POUSSINS :
Georges THIVENT, Nicolas DUCLOS et
Sébastien LOISEAU



ANNIVERSAIRES DU MOIS D'AVRIL



Elise L - Minimes / Gérald B - Hors Stade / Alain B - Marche Nordique
Laure B - 1/2 fond / Loïse B - Poussins / Marc B - ECLA / Emma C -
Minimes / Nathan D - 1/2 fond / Chanèle H - Sprint / Carla H -
Longueur Triple / Lison H - Hors stade / Thomas J - Sprint / Valérie M -
Marche Nordique / Jérôme M - Hors Stade / Olivier M - Hors Stade /
Pascal M - Running / Vincent P - Hors Stade / Léna P - Eveil Athlé /
Geneviève P - Marche Nordique / Léa P - Poussins / Agnès P - Marche
Nordique / Lise D - Baby Athlé / Yann P - Running / Cindy R - Marche
Nordique / Achille T - Minimes / Kayla T - Poussins / Analine V - 1/2
fond / Martine V - Marche Nordique / Rosie V - Poussins / Mathéo V -
Eveil Athlé / Joseph W - Eveil Athlé.



DÉFIS DU CONFINEMENT



Défi n°1 : Equilibre :

Tenir en équilibre, debout, sur une jambe et les yeux fermés le plus longtemps possible (maximum 1'), puis changer de jambe.

Défi n°2 : La Croix :

Réaliser cinq tours de croix, à pieds joints, le plus rapidement possible.
Un tour = 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0.

Défi n°3 : Montée de genoux :

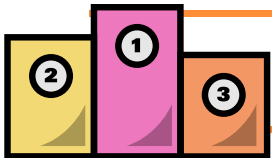
Trente montées de genoux (ne compter qu'un seul genou), le plus vite possible. Et on oublie pas ses bras !

Défi n°4 : Abdos

Allongé sur le dos, tendre les jambes à la verticale.

Effectuer des relevés de buste pour aller toucher ses pieds, ou cheville.
Trente répétitions, avec prise chrono.

Les résultats détaillés des défis sont disponibles sur la page Facebook du club
ou sur le site internet.



ATTRIBUTION DES PRIX DU CONFINEMENT



Prix du sportif confiné : Kamil BADRI

Prix de la famille confinée : Famille SANTIAGO

Prix du plus jeune confiné : Lyse RICHARD DHEYRIAT

Prix de la quarantaine (le plus âgé) : Nicolas TROUILLET

Prix du Jury : Clément FRAYARD

Remise des prix lors de notre journée conviviale du club en Juillet (si les conditions sanitaires le permettent) ou lors de la soirée des récompenses en Décembre.

PRÉSENTATION DU MEETING DES LANCERS

Le meeting que l'EAB organise tous les ans au printemps devrait cette année souffler sa 32ème bougie. Ce meeting est orienté uniquement vers les lancers (poids, disque, marteau et javelot) et il est ouvert aux masculins et aux féminines.

Dès sa création, cette organisation de label "national" a accueilli les meilleurs athlètes nationaux ainsi que des sportifs internationaux.

De "Meeting des 4 lancers" nous avons évolué vers une appellation "Ain Pays des Lancers". Nous avons, pour des raisons financières, perdu le label national puis le label régional. Notre organisation reste un des rares meetings uniquement lancer qui présente tous les ans

un plateau d'une cinquantaine d'athlètes mais d'un niveau élevé (treize performances de niveau N1 à N4 et neuf de niveau IR1 à IR4). L'année dernière les clubs les plus représentés étaient Lyon Athlé, Aix les Bains, et bien entendu l'ensemble de l'EAB. Cette manifestation ne pourrait pas exister sans les trente officiels dont le niveau permet les qualifications pour les championnats de France.



32 ÈME MEETING DES LANCERS
Ain Pays des Lancers

SAMEDI 6 JUIN 2020
A PARTIR DE 15H

STADE D'ATHLÉTISME ROGER DEGUIN
690 CHEMIN DE LA CHAGNE
01000 BOURG EN BRESSE

Pour plus d'informations : eab.bourg@wanadoo.fr
<https://www.eabourgenbresse.com>

Ainsi qu'une équipe de bénévoles volontaire et motivé. Ces dernières années nous avons eu le plaisir d'accueillir des athlètes comme Mélina Robert-Michon, Alexandra Tavernier et Caroline Métayer, toutes membres de l'équipe de France.

**RENDEZ VOUS LE 6 JUIN AU STADE D'ATHLÉTISME DE LA CHAGNE
POUR LE 32 EME MEETING DES LANCERS, A PARTIR DE 15H.**

(En raison de la crise sanitaire actuelle, nous espérons pouvoir maintenir notre meeting. Une date de report est déjà envisagée).

Nous terminons cette deuxième Newsletter avec la présentation de trois athlètes du club, bonne fin de lecture et prenez soin de vous !

PORTRAITS D'ATHLÈTES

ASTRID PILLOT - ECLA



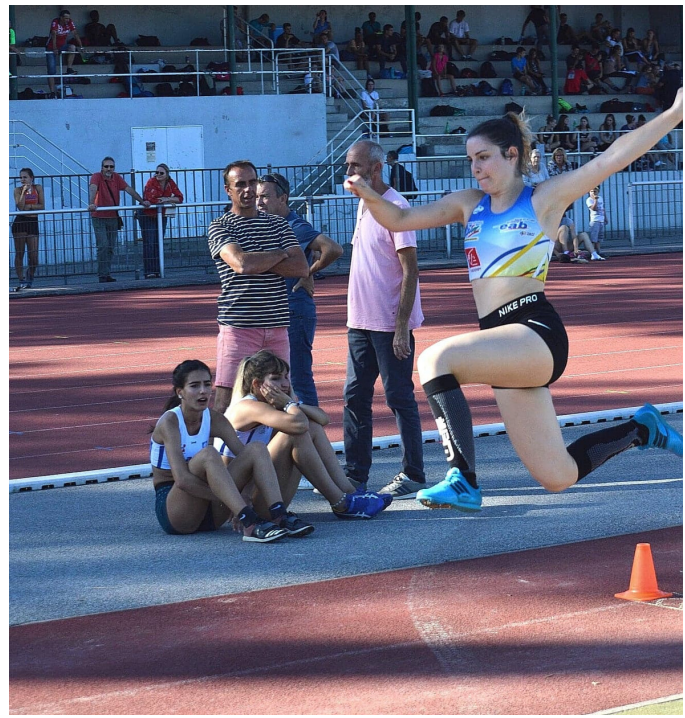
"J'ai découvert l'athlétisme au collège grâce à Patrice PERRIN, sur les cross à l'âge de 14 ans. J'ai toutefois réellement participé à mes premières compétitions avec la FFA en Cadette 2, lors de ma rencontre avec Daniel PAILLARD qui m'a proposée de m'entraîner pour le 400m haies épaulé par Patrice. Je suis donc une hurdlease/sprinteuse "long" puisque je cours essentiellement le 400m haies, mais aussi le 400m, et le 200m à l'occasion. Le 4H est une discipline très

spécifique, technique et rythmée. Elle demande beaucoup d'assiduité, de rigueur, elle fait appel au dépassement de soi. J'aime l'esprit d'équipe que l'on retrouve sur la piste, toutes disciplines confondues car, même si c'est un sport qui peut paraître individuel au premier abord, c'est cette dynamique de groupe qui nous fait évoluer. Mes objectifs chaque année sont les Championnats de France sur piste sur 400m Haies, et évidemment une amélioration de mes chronos, grace au travail technique, physique et mental.

Ma citation favorite, de **Louis ZAMPERINI**, "***Je suis arrivé jusqu'ici sans capituler parce que tout le long de ma vie, j'ai toujours fini la course.***" "

LUCIE CHARVET - EABOURG

"J'exerce l'athlétisme depuis six années, je me suis focalisée depuis le début sur le sprint court (100m, 200m) en passant par le triple saut et depuis Juin 2019 je consacre 50 % de mes entraînements à la longueur, tout en gardant 50 % de sprint. Le report de la saison estivale ne m'a pas encore permis d'évaluer mon niveau en longueur. Je suis entraînée par Mohammed Ben Chaib (longueur) et Sébastien Loiseau pour le sprint. J'ai choisi l'athlétisme car je suis très compétitive depuis toute petite et ce sport offre un panel de compétitions toute l'année. L'athlétisme m'a appris qu'on était jamais le meilleur et que l'important c'est le dépassement de soit. Mon objectif serait de me qualifier aux régionaux en longueur et de participer le plus possible aux interclubs et autres compétitions par équipes. Ce que j'aime le moins c'est la PPG en début de saison pour nous remettre sur les pieds. Depuis octobre 2019 je fais partie de la commission athlètes où l'on prévoit de créer différents événements. Ma citation vient de mon entraîneur, **Mohamed BEN CHAIB**: " *Il faut savoir mettre son cerveau de côté pour sauter loin dans du sable.* " "



FLORA VERHAGE - ECLA

"Je m'appelle Flora et j'ai quinze ans. C'est ma quatrième année d'athlétisme : j'ai commencé en benjamine à la section du collège, et depuis cette année je suis à l'ECLA. J'ai touché à beaucoup de disciplines : saut en longueur, sprint, lancer de disque... Cette année je me suis spécialisée en demi-fond. Ce que j'aime dans cette pratique, c'est de pouvoir me dépenser, me vider la tête mais également d'essayer de me surpasser et de voir les progrès que j'ai fait. Mes objectifs sont

de continuer les entraînements avec assiduité pour être à mon maximum pour mes premières compétitions sur piste, et pourquoi pas essayer d'aller au Championnat de France l'année prochaine en cross et sur piste."