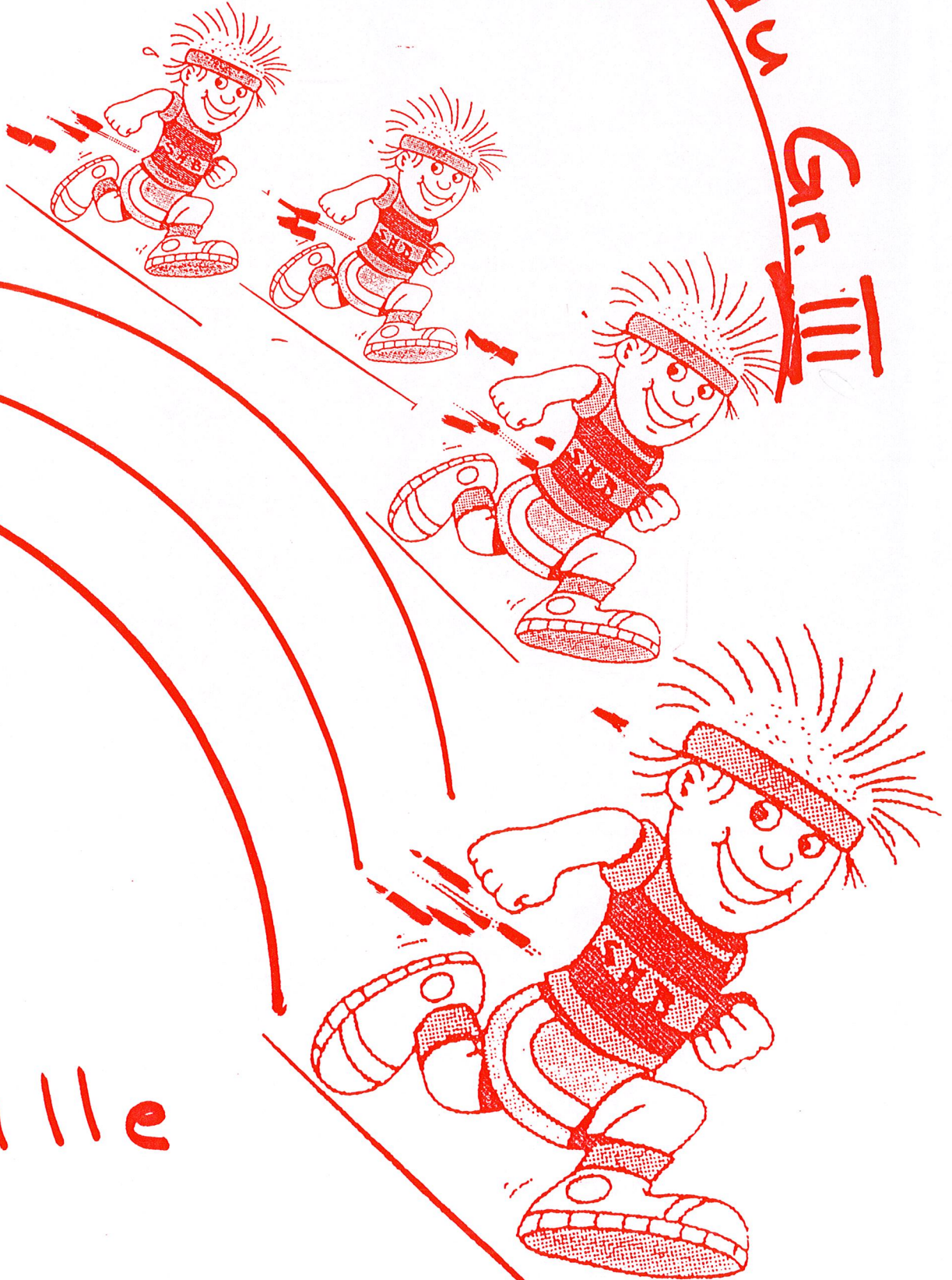


Les Feuilletés
du Gr. III



S
H
Bulle

Les Feuilletts du Gr. III ?

Qu'est ce donc ?

Une idée, un moyen de vous faire savoir ce qu'est le gr. III, qui le compose, ce qu'il s'y passe, sa grande et ses petites histoires.

Une volonté première : faire les choses simplement !

Sa parution sera irrégulière, basée plus sur l'envie, le besoin et... l'humeur des athlètes du groupe. Ses articles seront pour certains manuscrits, pour d'autres, les imprimantes des ordinateurs feront le travail ! Ses sujets ? de toutes natures !

Ses auteurs ? Tous ceux qui s'intéressent au groupe compétition du S.A. Bulle, qui veulent l'aider à construire.

Ses adresses ? Celles de tous ses membres.

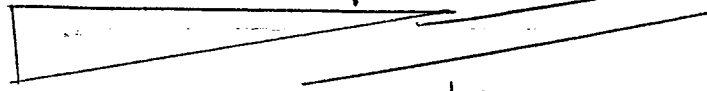
Tout petit frère du journal du S.A.B, il ne veut ni le concurrencer, ni lui faire de l'ombre. Le journal du S.A.B. reste le lien officiel et indispensable de notre Club.

Souriez nous ! Faites leur bon accueil !

SAB SPORTING ATHLETISME BULLE

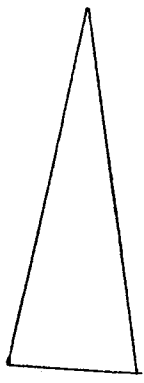
Case postale 73 - 1630 BULLE

le groupe III competition se compose de:



Caterina Kenge

Vanja Repond



Patrick Pochon

Sandrine Favre

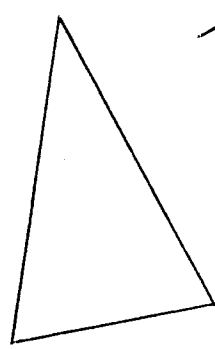
Kaelicia Michel

Michael Frossard

Wendy Boodhun

Sarah Frangier

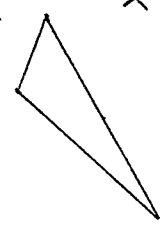
Murielle Vauthey



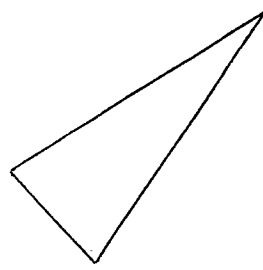
Patrick Clement

Jacques Pillet

David Fendre



Louis Morand



Egbertswyler Xavier

Haroussia Rusca

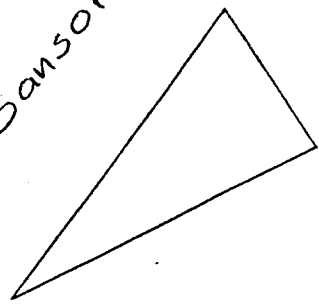
Catherine Heimo

Julien Vallélian

Olivier Equey

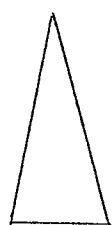
Claude Passaplan

Hurèlie Sansonnens



David Sachoud

David Sachoud



Dominique Burgener

QUELLE AMBIANCE !!

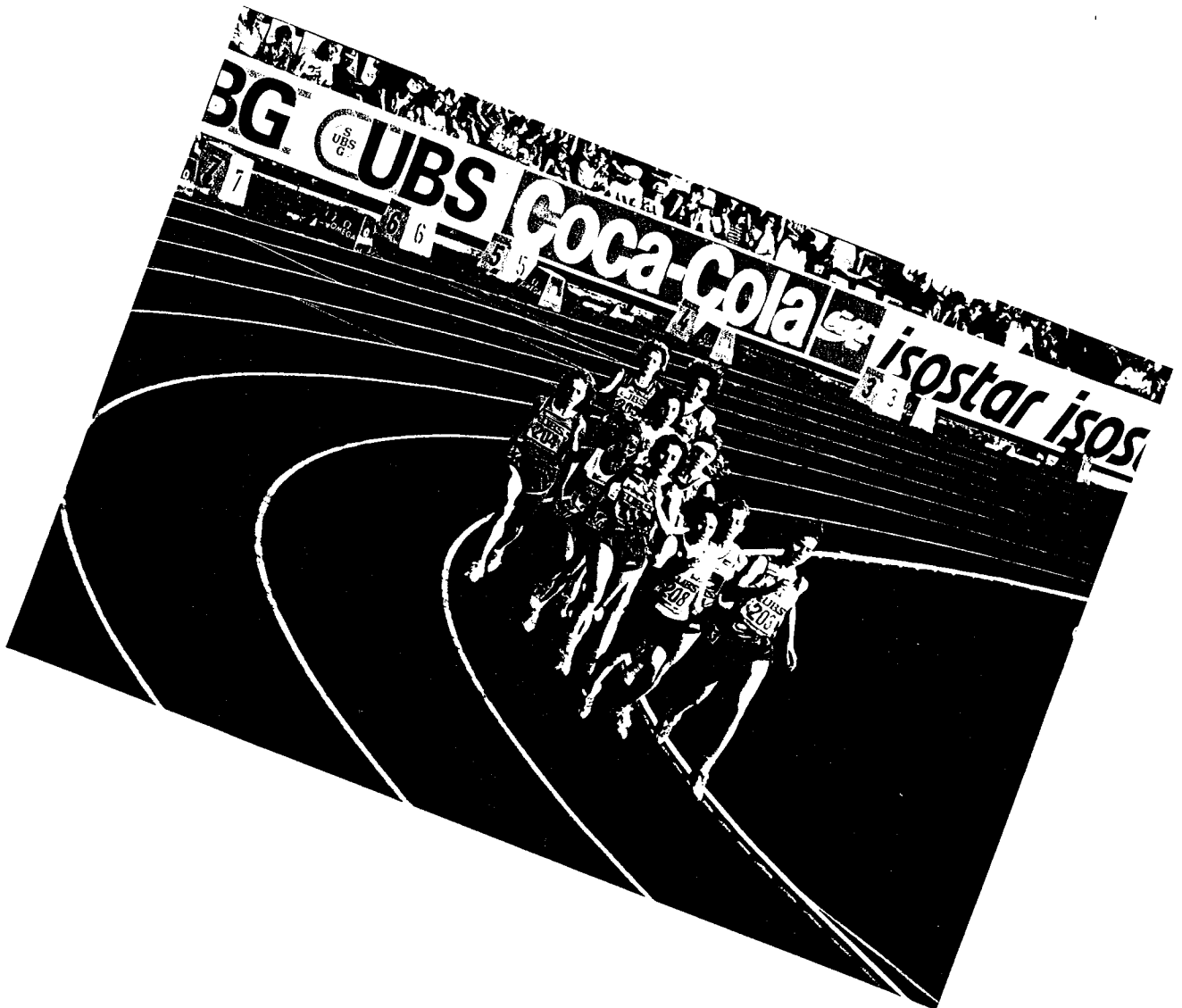
Ce 4 août 1993 restera sans doute gravé dans ma mémoire. Pour la deuxième année consécutive, j'assistai au meeting international de Zürich. Rien d'extraordinaire, me direz-vous. Et pourtant si ! Ce ne fut non seulement en tant que spectatrice, mais également en tant qu'athlète que j'eus l'occasion de participer à ce rendez-vous exceptionnel. Un excellent résultat lors de la finale "Coupe 3000" me permit, ainsi qu'à Maroussia, de prendre part au mile (1609 mètres) se déroulant avant les séries internationales.

A notre arrivée, une pluie torrentielle rafraîchit l'atmosphère du Lebigrund avant de faire place à quelques rayons de soleil. Après un mois de vacances, je me demande à quel niveau se situe ma forme actuellement. Arriverai-je à tenir le rythme ? L'impatience et la joie de pouvoir vivre cette expérience surpassent finalement mes doutes. Je m'étonne même de mon calme avant le début de l'épreuve. Enfin ! Le départ est donné ; devant un public encore "peu" nombreux, mais très chaleureux. Emportée par l'ambiance régnant dans les tribunes, j'ai l'impression de rêver... les mots ne sont pas assez forts pour décrire mon état d'âme, c'est quelque chose qu'il faut vivre. Jamais quatre tours de pistes m'ont paru si vite accomplis.

Ma cinquième place, ainsi qu'un bon chrono me satisfont pleinement, mais quel dommage que Maroussia n'ait pas pu partager la même joie ! Ressantant des douleurs à sa cheville lors de l'échauffement, elle a

du, malheureusement, renoncer à prendre le départ.
Après la course, nous avons la chance d'accéder à
la tribune des athlètes où nous côtoyons des vedettes
tout en admirant leurs exploits. Ce fut une soirée
fantastique!

Sandrine



Depuis 1992, je n'ai jamais pu m'entraîner de manière suivie. Tout d'abord, la nature à voulu que je fasse une poussée incroyable, au détriment de mes articulations ! Ce sont principalement mes genoux qui se sont révoltés.

Durant chaque entraînement, des douleurs qui se déplaçaient dans les genoux m'empêchaient de maintenir un rythme de course convenable.

Au mois de juin 92, j'ai décidé de demander conseil à Patrick Vienne, médecin sportif. J'avais peur de la phrase fatale : "Il faut arrêter de courir, ce n'est pas un sport pour toi !". Heureusement, il n'exigea pas de mesures aussi draconiennes. J'ai eu malgré tout de la peine lorsqu'il me dit que je devais faire une pause jusqu'en Septembre environ, avec un régime sans viande rouge, sans chocolat ni alcool ! Purée ! C'était vraiment la tuile !

Après quelques mois de patience et de privations, j'ai commencé au rythme léger de deux entraînements par semaine, l'un aquatique, l'autre de musculation isométrique. J'avais vraiment l'impression de patiner en voyant les autres courir et progresser !

Vers janvier 93, j'ai remplacé les séances d'isométrique par un footing d'une vingtaine de minutes avec Jacques, sur la piste finlandaise. J'ai pu m'entraîner à nouveau avec le groupe en avril 93, au camp d'entraînement à Lucarno. J'étais un peu à la traîne, mais tout c'est bien passé.

C'est depuis là que j'ai repris espoir et que j'ai recommencé les entraînements classiques, mais uniquement 2x par semaine.

Grand la poisse court plus vite que vous...

En mai - juin, les premiers meetings arrivent. Je devais faire un grand pas pour reprendre la compétition (plus une seule depuis juin 92). Ce n'était pas facile mais Jacques, notre entraîneur, me motivait en me parlant des championnats suisses de relais en fin mai. Malgré la très bonne performance de notre équipe (Sandrine, Marroussia et moi) qui a fait 3^{ème}, je savais que je n'avais pas encore réussi à franchir des sortes de "barrières de surélé" dressées dans ma tête, des freins "psychologiques" apparus à cause du manque de compétitions. Je n'arrivais plus à me surpasser! C'était, à mon avis, l'une des blessures les plus dangereuses qui conduisait à me demander pourquoi je m'évertuais à courir. Mais, en revenant aux compétitions vers juillet et début août, la "forme" revenait gentille-ment, soit dans les jambes, soit dans la tête. J'ai obtenu des minimas sur 800m lors d'un meeting à Genève. C'était inespéré! Je pouvais donc participer aux championnats suisses! Bien sûr, il ne fallait pas trop me réjouir, car quelques jours plus tard, une abominable crise d'appendicite vint compromettre mes projets! En un après-midi, je me suis trouvée sur le billard, sans aucun échappatoire!

Il me fallut à nouveau arrêter l'entraînement pour un mois!

C'est en octobre seulement que j'ai pu recommencer à m'entraîner 3 x par semaine, un minimum pour progresser.

Sarah

MISSION IMPOSSIBLE

Nom: Gendre

Prénom: David

Age: 19 ans 1/2

Profession: étudiant en architecture

Hobbies: Athlétisme, Aviation et athlétisme

Signes particuliers: porte un tatouage de Michaël Johnson sur l'épaule droite
modeste, très modeste
indisponible une mission sur deux pour cause de blessures

L'homme accompagné de quelques Suisses allémaniques peu recommandables, s'est rendu cet été à Vienne, Autriche, afin de disputer un match international. Bien entendu, ce fut une mission top secrète et ne fut révélée au public que bien après son déroulement. Nos agents sur place affirment formellement l'avoir vu courir un 400m en compagnie de coureurs étrangers ainsi qu'un 4x400m sous les couleurs de notre belle nation. Malgré un 6ème rang individuel, un 2ème par équipe et d'honorables chronos, il est probable qu'il soit entré en possession d'un breuvage dopant autrichien, mis en vente au marché noir sous le nom de " Red Bull ". Par contre, nos agents nous ont confirmé que cette potion ne contenait pas de ragoût de chien, ni de pâte de jujupe. Cette athlète va essayer de revenir en Suisse avec le fameux liquide en échappant aux autorités en matière de stupéfiants.

Votre mission, si vous l'acceptez, est d'intercepter ledit sprinter sur un tour de piste, afin de lui subtiliser le flacon-miracle pour éviter qu'il le revende à un prix exorbitant à ses camarades de club. Vous le reconnaîtrez facilement par son équipement rouge bien particulier qui est marqué au dos d'une croix blanche.

Réussir cette mission évitera à l'entraîneur-membre du comité du groupe III de casser la réunification entre sprinters et demi-fonnières.

P.S: ce message s'autodétruit dans 49"52.

Signé: DG en coll. avec Pollet

(Pour toutes commandes de " Red Bull ", s'adresser à notre fournisseur exclusif en Suisse, Gendre David à Bulle).

Ça peut vous aider

EXEMPLE DE DEJEUNER ET DE DINER A PRENDRE AVANT UNE COMPETITION

Il ne s'agit là que d'exemples qu'il faut adapter à ses envies et habitudes car en effet, un aliment pris avec plaisir est plus vite digéré donc plus vite utile.

Déjeuner

2 à 3 tartines soit de miel, soit de confiture, sur du pain bis, les biscottes font également l'affaire. Attention ! pas trop de beurre !

Un Bircher muesli avec du lait ou du yaourt. Quantité selon l'appétit: 100 gr. de Bircher muesli fournit env. 500 kcalories. Il peut-être remplacé par des céréales en flocons.

Boisson : un jus d'orange .(il faut éviter le café, l'athlète est déjà assez nerveux avant une compétition !)

Déjeuner

Une portion de riz avec un morceau de poisson maigre.

Un oeuf à la coque.

Un peu de pain.

Boisson : un jus d'orange.

TOUT REPAS- DEJEUNER -DINER -DOIT SE PRENDRE AU MINIMUM 3 Hoo avant le début de la compétition.

Entre le dernier repas et la compétition l'athlète peut encore manger une " ration d'attente " soit 1 à 2 barres énergétiques ou une orange. Il peut ingérer également du sucre de raisin ou autre glucide rapide, mais avant la dernière heure précédant l'effort. Il évitera de boire durant cette dernière heure ou boire très peu.

Diner

1 soupe de légumes

1 portion de viande maigre, de poisson, de volaille, de foie accompagnés de légumes.

1 - 2 tasses de jus de fruits. (éviter les jus de poires et de pommes)

1 portion de riz accompagnée de viande maigre ou de poisson.

Comme boisson on choisira le thé. On peut finir par 1 - 2 fruits tels que oranges, bananes, pommes mais pas de raisins ni d'ananas.

Ces quelques exemples sont là pour vous aider mais en n'aucun cas ils ne devraient être pris comme liste unique de ce qui peut ou ne peut pas être manger avant une compétition.

REMARQUES GENERALES

On peut retenir comme règles absolues:
que la dernière heure précédant une compétition ou un entraînement doit être libre de toute ingestion d'aliments.

que le dernier repas doit être pris au minimum 3 heures avant le début de l'effort.

que l'alimentation du sportif ne commence pas le jour de la compétition mais est l'affaire de tous les jours. Ex. si le soir précédent le jour J, pour une raison ou une autre (devoirs, sortie ou simplement le stress dû à la compétition) on a négligé sa nourriture, cela portera préjudice à la forme du lendemain.

que les rations d'attente ne doivent être composées que de glucides rapides (Bâtons Perform, sucres de raisin, Farmer etc.

que durant les 3 heures avant une compétition vous ne boirez que de l'eau...et pas trop.

APRES LA COMPETITION

Le corps à besoin de refaire un stock de glucides donc vous prendrez des aliments sucrés (sucres de raisin, fruits).

le corps est déshydraté il vous faudra donc boire mais, attention, buvez par petites doses et plusieurs fois (de l'eau, Rivella Marathon, Isostar très dilué).

Voilà ! Ce n'est pas compliqué de bien se nourrir, il suffit de faire un peu attention. Il y a plus de choses à ne pas faire que de chose obligatoires !

Bonne course...et bon appétit !

j.pillet 3.9o.

SAB SPORTING ATHLETISME BULLE

Case postale 73 - 1630 BULLE

les potins -- En bref -- les potins --

Patrick Clément, notre locomotive, notre meilleur spécialiste du demi-fond est à Berlin pour des raisons professionnelles. Il y séjournera jusqu'à la fin mars 1994. Nous le saluons!

* * * * *

Maroussia Rusca que tout le monde connaît s'est lancée dans le basket! Nous lui souhaitons plein succès.

* * * * *

Catherine Heimo a remporté la victoire sur 10 km. au "Marcheton" de Hausonne le 30 octobre.

et

Sarah Grangier la 3^{ème} place de la Corrida d'octodure à Martigny le 6 novembre.

Louis Morand à gagné la "Coupe du Renouveau" 5000m

* * * * *

Bravo! à David Gendre champion Suisse!
sur 400m. cat. Juniors.

et à Sandrine Favre 5^{ème} sur 800m aux mêmes championnats!

* * * * *