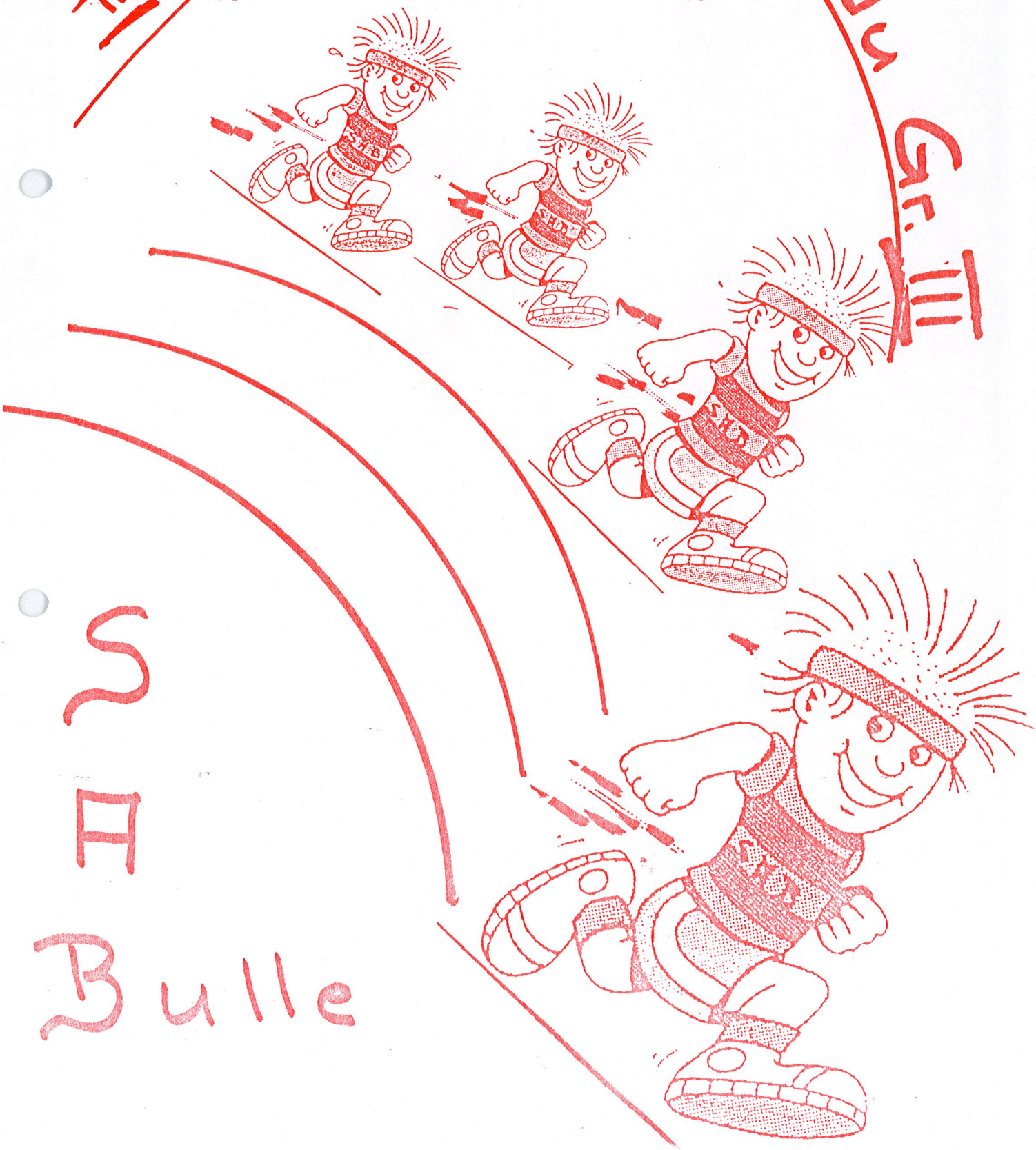
Février 94

Les Feuillets du Gr. III

No. II



SH Bulle

Jacques P I L L E T, Promenade 34

1630 B U L L E

Tel. : 029/2.39.16 "privé" 029/3.03.22 "bureau" 029/2.85.14 "H. repas"

C'est bien agréable
d'être important

mais
c'est bien plus important
d'être AGREABLE

Bonjour !

Nous voici comme promis à la 2e parution des feuillets. Le franc succès rencontré par la formule nous rejouis tous! Ces feuilles veulent être le lien entre tous et sa formule simple aimerait vous inciter, vous tous membres où amis du gr. III S.A.B., dire par son intermediaire votre avis, vos critiques ... vos états d'âmes sur ses membres, ses actions, ses méthodes. Vous avez mon adresse, ne vous gênez pas ! Tout ce qui est constructif est la bienvenue! Je remercie les athlètes, amis et parents qui ont aidé à la réalisation de ce deuxième tirage. Les groupes I ; II ; IV et V du S.A.B sont cordialement invités à participer à son élaboration ainsi que toutes personnes amies étrangères au S.A.B.

Notre club n'échappe pas à la crise qui fait trembler les plus grand. Baisse du nombre d'athlètes, motivations vacillantes, départs, tous ces problèmes nous frappent de plein fouet. Alors ? Alors il faut plus que jamais dialoguer, échanger nos points de vue ; nous serrer les coudes et surtout tirer à la même corde ! Si ces feuillets peuvent aider ne serait-ce qu'à survivre durant ces temps difficiles, leur but serait pleinement atteint.

Nos athlètes s'emploient à fond à faire briller les couleurs du S.A.B et du gr. III mais les résultats seuls ne font pas un club alors réagissons positivement ! ces pages vous prouvent que nous avons déjà commencé.

Jacques

Le 30 janvier 1994

Je voudrais faire de l'athlétisme

Ce souhait ma fille l'a formulé très souvent depuis ses toutes premières années d'école...
Ainsi tout naturellement elle a commencé au groupe I ; l'enthousiasme fut là dès les premiers entraînements. Quelques deux années plus tard, ses deux voisins et copains de jeux voulurent découvrir aussi le S.A.B. Et comme tous les membres après le groupe deux on en arrive au trois. Cette transition lui a fait quelques soucis. Les souvenirs sont déjà innombrables et très divers.
En tant que parent je trouve qu'un groupe sportif apporte une super motivation aussi bien pour aller courir sous la pluie ou sortir de son lit le dimanche matin.

Aller au S.H.B comme on l'entend souvent à la maison, c'est aussi retrouver un noyau d'amis très dynamiques et sincères, et une rigueur qui mise en pratique aussi en dehors du sport apporte des resultats positifs.
Notre athlète a aussi peut-être appris à atteindre "le doute du doute pour le commencement de la certitude" qui est que sourire et quelque chose de vital chez elle...

Une maman

Proposition de la création du groupe "multiple" au sein du club

Introduction

Une fois de plus, cette idée revient.Après de longue réflexions,il me semble possible de repartir avec cette idée qui me poursuit depuis toujours. Et il n'est tout simplement pas acceptable qu'un club athlétique comme le nôtre n'arrive pas a trouver une solution.Il est comprehensible qu'au moment où nous n'avons pas assez d'entraîneurs et de salles (pour la mauvaise saison) disponibles,la création de nouvelles unités d'entraînement est difficile.
Il faut donc trouver une solution intermédiaire jusqu'à ce que l'opportunité se présente.

Proposition

Ceci m'a amené à la proposition de profiter de l'existence du groupe 2 et de créer,càd constuire avec les athlètes grandissants de ce groupe ce que j'ai appelé au début le groupe "multiple".
Je m'explique: les athlètes, qui habituellement quittent le groupe 2 à la fin de leur 13ème année pour entrer dans le groupe 3 (sprint ou mi-fond) et lesquels voudraient continuer les compétitions de sauts,courses de haies/sprint et lancers auraient ainsi la possibilité de rester et de continuer leur entraînement dans le cadre de ce groupe.Ceux,par contre,qui désirent poursuivre un entraînement plus spécifiquement sprint ou mi-fond entrent dans le groupe 3.

Réalisation

Cette manière de pratiquer a l'avantage qu'elle ne nécessite pas tout de suite de nouveaux monitrices ou moniteurs.
Mais il est évident qu'il faut poursuivre les efforts et intéresser de nouveaux monitrices et moniteurs pour assurer la continuité de ce groupement.
En plus nous évitons de perdre de jeunes athlètes ne trouvant pas d'intêret à une spécialisation trop vite au mi-fond ou sprint,les seules disciplines pratiquées pures à disposition jusqu'à présent.

Situation actuelle

Le groupe 2,donc la base sur laquelle la création du groupe "multiple" est proposée se compose en ce moment de 17 membres,de 11 à 14 ans.
Monitrices/teurs aquis à l'idée et en activité:
Benoît Fragnière/Marcel Engelmann/Christian Geinoz/Ghyslaine Pasquier/
Silvio Fleury/Peter Engelmann.

Les entraînements:

lundi -en salle (Rieta) pour l'entraînement de cond.physique et technique spécifique en partie dés mi/fin décembre
2 moniteurs
mercredi - entraînement de course,2 à 3 moniteurs

Je pense que nous pouvons partir sur cette base et j'espère que l'évolution dans le sens proposé est agrée par nos athlètes actifs,monitrices et moniteurs.

Je vous souhaite à tous,monitrices,moniteurs et athlètes une très bonne saison 1994.

Bulle,janvier 1994/P.Engelmann

P. Engelmann

LES ABSENTS A L'ENTRAINEMENT ONT GENERALEMENT TORT

Conclusion d'une longue réflexion basée sur l'observation d'athlètes spécimens dont l'identité est tue afin de conserver quelque crédit à notre étude

* * * * * * *

Chapitre premier

" Pour une fois..." ou ce qui aurait pu être un hymne à la gloire des athlètes inconnus brisés dans l'ascension qui leur était promise par les traîtres sollicitations d'une société sans pitié

Ce n'est qu'une fois par année
que c'est les vacances, le Nouvel-An, Pâques, l'Ascension, Pentecôte, Noël, l'Heure d'Eté, le Premier Août, la Première Cuite et la Saint Tryphon.

Ce n'est qu'une fois par année
qu'il neige à Noël, qu'il fait trop chaud, qu'il fait trop froid, qu'il fait un temps de chien, qu'il fait un temps à ne rien faire, qu'il fait bon de rester dans son bain quand le loup n'y est pas.

Ce n'est qu'une fois par année
qu'on a oublié l'heure, qu'on n'a pas envie, qu'on est un pneu dégonflé, qu'on est rentré à 4 heures du mat, qu'on a déjà fait 100 km à patins à roulettes.

Ce n'est qu'une fois par année
que c'est l'ouverture de la piscine, que c'est l'ouverture de la chasse, qu'on a perdu l'ouvre-boîtes, que c'est le souper du bureau, que c'est l'apéro de Gaston, qu'y a son téléphone qui sonne.

Ce n'est qu'une fois par année
qu'on peut aller skier au Mol, qu'on doit arroser le sapin de Noël, qu'il y a l'anniversaire à fêter, aussi celui du copain de la copine, que les magasins font nocturne, qu'il y a du tiramisu au dessert et pas de lézard dans le potage.

Ce n'est qu'une fois par année
qu'il y a la première de "Un amour de Tyrannosaure", le concert unique de Crunch Dubble Guignol Metalliik, la Corrida bulloise dans deux jours, Gendre qui n'est pas blessé.

Ce n'est qu'une fois par année
que le prof paie un verre, que Kelly épouse Cruz dans Stop Poubelles, que l'oncle d'Arménie vient en Suisse, qu'on remplit sa déclaration d'impôts et qu'on perd son temps et ses illusions en lisant de telles inepsies.

Chapitre deuxième

Le cas de force majeur ou ce qui saurait constituer une excuse justifiée à une absence

Définition : c'est un événememnt imprévisible survenant avec une intensité ou une importance telle qu'il s'impose à l'athlète concerné indépendamment de toute bonne volonté de sa part

Exemples : la maladie, l'accident, le tremblement de terre

L'avez-vous bien enfoncé dans votre tête ? Seul le fameux test Inocnoc vous renseignera :

Cochez ce qui convient

1) Le sprinter X. E., de la Tour-de-Trême, nous dit : "je n'ai pas pu arriver à 18h. 30 pour l'entraînement car l'express Bulle-Montbovon a déraillé juste devant moi, sur le passage gardé"

cas de force majeur ? oui non

2) Mac P., de Bulle, nous dit : "je ne suis pas revenu à l'entraînement parce que je me suis blessé"

cas de force majeur ? oui non

Résultats :

- vous avez coché oui à la première question, vous avez coché faux! Il est en effet notoire que l'athlète en question quitte déjà son domicile en étant en retard. Il s'agit donc d'une excuse d'opportunité qui ne sera pas acceptée, mais sanctionnée comme à l'habitude par 800 appuis faciaux.

- vous avez coché oui à la deuxième question, vous avez coché faux! Quand on sait comment ce type s'entraîne, c'était couru d'avance qu'il se blesserait, donc il ne s'agit pas d'un événement imprévisible.

Chapitre troisième et dernier

Conseils à emporter / ne s'adressent qu'à qui s'en sert

1) Apaiser votre conscience : répétez-vous le plus souvent possible et en toute conviction que quand vous voulez, en vous entraînant, vous faites mieux que Machin, les doigts dans le nez et des palmes aux pieds

2) Renseignez-vous, multipliez vos investigations : vous trouverez certainement une activité sportive à votre mesure (pêche fun en milieu humide non domestiqué, street bowling, le juste prix)

Mac Poch

* * * * * * *

Ça peut vous servir !

LES MUSCLES

Qu'est ce donc que :

ELONGATION

Définition

Limite de l'élasticité atteinte.

Symptôme	*Traitement*
Douleur à l'effort	- Interruption de toute activité sportive. - Cryothérapie: 1. Chlorure d'éthyle pendant 10 à 30 sec. environ. 2. Glace, eau pendant 30 min. environ, répéter après 3 - 4 h. - Après 48 h: chaleur et massages - Reprise de l'activité sportive après disparition de la douleur (au bout de 4 à 6 jours environ).

Médicaments

Inogan, Dul-X, Fortalis → à partir du 3e jour seulement.

Notes

CLAQUAGE

Définition

Distension et déchirure de quelques fibres musculaires.

Symptômes	*Traitement*
Douleurs au repos, à la pression et au testing du muscle concerné, enflure, position antalgique spontanée.	- Interruption de toute activité sportive. - Bandage compressif. - Cryothérapie et, après 48 h, chaleur (voir élongation). - Médicaments anti-inflammatoires. - Plus tard, massage et physiothérapie. - Mobilisation passive. - Reprise de l'entraînement: pas avant que les mouvements passifs puissent être exécutés sans douleur (dans les cas bénins, env. après 10 - 15 jours).

J. Pillet II 94

DECHIRURE

Définition

Rupture transversale d'un faisceau de fibres musculaires.

Symptômes	*Traitement*
Comme le claquage, épanchement sanguin important, voussure.	- Comme pour le claquage. - Interruption de l'activité sportive pendant au moins 4 à 6 semaines, puis reprise progressive. - Eventuellement, intervention chirurgicale Médecin

Notes

CONTRACTURE

Définition

Contracture localisée du muscle, surtout au niveau des attaches.

Symptômes	*Traitement*
Douleurs, enflures, épanchement sanguin.	- Massages superficiels. - Chaleur, ultra-sons, sauna et bains au Dul-X. - Modification passagère de l'entraînement.

Notes

CONTUSION

Définition

Destruction du tissu musculaire par atteinte directe, entraînant des déchirures des vaisseaux sanguins et des saignements entre les fibres ⟶ douleur.

Symptômes	*Traitement*
Douleurs, enflures, épanchement sanguin, évent. coloration de la peau.	- Bandages compressifs. - Cryothérapie puis, après 48 h, chaleur et massages. - Au bout de 48 h, reprise progressive de l'entraînement.

Notes

une contracture des muscles environnants.

Symptômes	*Traitement*
Douleurs, raideur musculaire.	- Bains chauds (Dul-X). - Massages superficiels. - Travail musculaire léger et actif.

Notes

CRAMPE

Définition

Contraction subite et inattendue du muscle restant contracté, vraisemblablement provoquée par un dérangement électrolytique.

Symptômes	*Traitement*
- Douleurs aiguës. - Tension maximale du muscle.	- Etirement du muscle concerné. - Chaleur. - Massages superficiels.

Prophylaxie/Médicaments

- Entraînement adapté.
- Apport suffisant de liquide et d'électrolytes: Isostar (R), Beneroc (R), etc.

Notes

Prophylaxie contre toutes les blessures musculaires

- Veiller à un échauffement et à une mise en train suffisants.
- Eviter la fatigue excessive, adapter l'entraînement et l'effort.
- Eliminer les foyers infectieux.
- Renoncer à toute activité sportive en cas de maladie.

LUXATION

Définition	
Déboîtement des surfaces articulaires avec atteinte de toutes les structures formant l'articulation.	
Symptômes	**Traitement**
Douleurs, enflure, luxation, gêne fonctionnelle importante.	1. Calmant, antidouleur. 2. Immobilisation de l'articulation. 3. Dès que possible, réduction.
Médicaments Cibalgine, Suprol	**Médecin**
Notes	

Prophylaxie contre les blessures articulaires

- En cas de risque élevé, protéger les articulations concernées à l'aide d'un bandage ou d'une contention souple (taping).
  Porter des chaussures adéquates.

Pour éviter tous ces maux, il existe quelques moyens par ex. un bon échauffement (20' de course minimum + 10' de mobilisation musculaire et autant de stretching + quelques accélérations; total 45' de préparation.

Pour après, stretching et retour au calme = Min 20'

Le meilleur moyen de perdre du temps c'est de vouloir en gagner !

Jacques

- Potins - en bref - Potins - en bref -

A Berlin où il sejourne jusqu'à la fin mars, Patrick Clément fait fort en sport ! hors de compétitions en salle il aligne les très bonnes performances ; après un 500 m !? en 68" qui ne dit pas grand chose il a réalisé 1'55"70 sur 800 m et 51"39 sur 400 m !! Wouahh !!

La saison des cross bat son plein ! A Farvagny, Louis Morand s'est octroyé une 3e place en catégorie reine des actifs. Au sortir de blessure ce rang en dit long sur ses possibilités.

A Belfaux Sandrine Faure a commencé victorieusement son année 94 en remportant le cross en Dame-Juniores ! Olivier Equey et Julien Vallélian tous deux 6e de leurs courses montrent déjà les dents !

David Jendre = Out ! David-la-poisse qui avait minutieusement préparé sa rentrée sur piste à Macolin le 28 Janvier a dut s'arrêter après 40 m. de son 1er 60 m. de la saison. La même blessure de l'année possée mais à l'autre jambe !!? Heureusement que son moral est comme les médailles qu'il rapporte "d'OR". Courage David ! nous sommes tous avec toi !

Nous saluons l'arrivée dans le groupe III de Lionel Progin. Jeune aux possibilités encourageantes, ils nous a déjà prouvé qu'il savait défendre ses idées !

Bienvenue !

SAB-Sporting Athlétisme Bulle

Case postale 73 1630 Bulle — ENTRAINEMENTS — automne/hiver 1993/94

GROUPE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Buts
(1) 7 à 11 ans			17h- 18h halle Rieta S.Chassot M.Monnairon			10h- 11h30 halle Rieta P.Engelmann G.Pasquier	L'athlétisme par le jeu
(2) 12 à 14 ans	17h- 18h halle Rieta B.Fragnière Chr.Geinoz		18h45- 20h halle Rieta course ext. P.Engelmann Chr.Geinoz S.Fleury				L'athlétisme général et spécifique
(3) Compétition dès 15 ans	[mi fond] [sprint] 18h30-20h15 stade/route J.Pillet	[mi-fond] 18h30-19h30 local muscul. J.Pillet [sprint] 17h-18h30 Condémine D.Gendre		condition physique 18h30-20h30 halle école prim. Condémine J.Pillet	[mi-fond] 18h30-20h stade/route J.Pillet	[sprint] 10h-12h stade D.Gendre	Condition physique et athlétisme spécifique Préparation à la compétition
(4) Populaires	17h30-19h ou 18h30-20h Stade Ph.Pillet			17h30- 19h stade Ph.Pillet			Sport-santé, courses populaires
(5) Dames	20h- 21h30 halle Rieta Chr. Seydoux M.-M. Remy						Sport-santé et course

Numéros de téléphones utiles:

				M.Monnairon	2.24.06
S.Chassot	2.96.48	P.Engelmann	2.63.60	D.Gendre	2.61.44
Gh.Pasquier	2.34.81	M.Engelmann	3.97.62	S.Fleury	2.60.41
Chr. Seydoux	2.86.05	M-M. Remy	2.76.26	J.Pillet	2.39.16
B.Fragnière	2.40.53	Chr.Geinoz	2.03.35	Ph.Pillet	2.48.18