



Ayant choisi de publier cette newsletter à la fin de chaque mois afin qu'elle contienne les résultats mensuels, il reste encore un peu de temps pour souhaiter à tous les membres de notre section une très belle année 2011, pleine de réussite et de joie ! Pour ce premier numéro, le groupe Vital'Athlé du mardi soir est à l'honneur. Il nous est présenté par son coach Ostian et l'entretien concerne deux de ses athlètes : Elisabetta Del Re et François Decarreau.

## ZOOM SUR... LE VITAL' ATHLE

Mardi soir, 21h00, stade Paul Faber... Alors que les athlètes du groupe d'André en terminent et récupèrent essoufflés après une solide séance, d'autres enchainent les exercices de renforcement jonglant avec les élastiques, médecine ball, haies, steps ou encore coussins d'équilibre. La voix du coach rappelle l'importance des bons placements et de la justesse des gestes... l'ambiance est studieuse... mais soudain des éclats de rire viennent nous rappeler qu'ici, c'est aussi et surtout la bonne humeur qui compte : bienvenue au vital'athlé !

Faire rimer la pratique de l'athlétisme avec santé, forme, vitalité et convivialité, c'est le pari que nous nous étions lancés cette année en ouvrant ce nouveau pôle d'activité. Et avec 27 adhérents à ce jour, le succès a dépassé toutes nos espérances.



Ostian, l'entraîneur, nous rappelle ses objectifs : *« L'idée est de puiser dans notre vaste répertoire d'exercices d'entraînement issus de l'athlétisme et de les adapter pour la remise en forme. Notre sport est très complet, les exercices des lanceurs très différents de ceux des sprinteurs ou des sauteurs en hauteur et lorsqu'on mixe le tout, cela donne des séances assez riches. Surtout j'essaie d'organiser les exercices afin de favoriser les échanges entre les participants. Notre sport peut avoir la réputation d'être individualiste, en fait c'est tout le contraire, la notion de groupe d'entraînement est fondamentale ! »*

C'est ainsi que chaque mardi, ils sont une bonne quinzaine à se retrouver. Et même le froid de l'hiver n'a pas découragé les plus fidèles. Ostian en est presque étonné : *« Franchement certains soirs, je suis surpris de les voir aussi nombreux et cela me fait très plaisir ! C'est un groupe super agréable à entraîner, j'aime leur bonne humeur et leur envie de progresser. Souvent, je suis*

*bluffé par leurs prestations, certains auraient tout à fait leur place dans notre équipe interclubs... et quelque chose me dit qu'ils seront quelque-uns à tenter l'expérience... »*

Les interclubs, c'est pour le mois de Mai... D'ici là, le prochain challenge du groupe sera de rééditer une soirée tous ensemble au restaurant : la première, juste avant Noël, a laissé de bons souvenirs !

Et cette petite présentation ne serait pas complète sans le témoignage de quelques athlètes du groupe :

**Caroline :** *« En entrant dans ce groupe, je cherchais surtout à acquérir une meilleure position en courant, à avoir une foulée plus légère. Les séances sont très agréables et me plaisent car elles sont structurées, suivent une évolution construite autour d'exercices spécifiques. En plus, Ostian individualise ses entraînements. C'est très appréciable et cela m'aide pour la danse que je pratique également, surtout au niveau du placement du corps et du gainage... Et tout ça dans une très bonne ambiance ! »*

**Frédéric** : Le boute-en-train n°1 du groupe (car il n'est pas le seul), commence ainsi « *Alors, moi, je suis à fond pour que la FFA développe le concept Athlé et Santé, et surtout je dis "Santé !" car c'est important de bien boire et manger !* » Après un petit rappel, et une inspiration, il se lance (de nouveau) « *Bon, plus sérieusement... (oui, effectivement c'est ce qui a été demandé) Je recherchais une pratique sportive plus adéquat à ma vie professionnelle, m'apportant un équilibre personnel. Chaque séance est un vrai plaisir, tout comme ça l'a été de rencontrer les nouveaux venus et de continuer avec ceux qui étaient déjà là. Et puis, il y a Ostian qui est fabuleux... Bref, pour résumer, le Vital'athlé, c'est à la fois le plaisir de la découverte, celui de la pratique et celui d'être avec les autres.* »

## LES RESULTATS DU MOIS DE JANVIER

Ainsi qu'annoncé dans le dernier numéro, les athlètes de notre club avaient rendez-vous au parc des Sports de Bagneux le dimanche 16 janvier pour le premier cross de l'année. Contrairement aux années précédentes, le soleil a bien voulu caresser le parcours de ces rayons... n'empêchant pas (au grand malheur des filles en particulier) le sol détrempé par les pluies des jours précédant de se transformer en grande mare de boue.

Pour les 19 participants des catégories EA/PO et BE, le parcours était légèrement différent : si tous ont commencé par une boucle sur terrain plat avant une petite butte, les plus petits échappaient aux détours dans les bois des Benjamins se terminant par une

montée qui restera gravée dans les mémoires. Pour finir, tout le monde a du descendre LA pente finale, particulièrement aigue et boueuse.

Félicitations à tous les participants qui ont eu à cœur de relever ce défi ! Et plus particulièrement à Nesrine qui prend la 10<sup>e</sup> place chez les EAF, Ferdinand qui termine 8<sup>e</sup> des 49 Poussins du département et Diane, qui avec sa 11<sup>e</sup> place chez les Benjamins est qualifiée dans l'équipe de Paris pour un prochain cross. Les lignes manquent pour citer tout le monde mais les entraîneurs, Ostian, Arnaud et Elsa, ainsi qu'Eric au secrétariat, étaient fiers de voir le nombre de participants aux départementaux de cross largement supérieur à l'an dernier !



*L'échauffement des EA/PO mené par Ostian (16/01/11)*

Du côté de la salle, dès le 2 janvier, Juliette ouvrait la saison au meeting des Hauts-de-Seine et établissait son record personnel sur 60m (8"86) en s'imposant lors de sa série.

Enfin, le 23 janvier 2011, Eaubonne accueillait également les championnats régionaux ES-SE, une compétition un peu à part... En effet, les athlètes de niveau régional peuvent y croiser, non seulement dans les tribunes mais surtout sur la piste, des athlètes d'un niveau international. C'est ainsi qu'après avoir admiré le 60mH de Dimitri Bascou (4<sup>e</sup> du 110mH aux championnats d'Europe de Barcelone) et d'Antoinette Nana-Djimou (7<sup>e</sup> à l'heptathlon aux championnats du monde de Berlin), le 200m attirait tous les regards. En effet, si, se trouvant dans les gradins ou parmi les membres

du jury comme Eric et Frédéric, les supporters des Ternes étaient intéressés par le chrono que réaliserait Elsa (qui, en 28"07, bat finalement un record vieux de janvier 2004), parmi les concurrentes se trouvait surtout Myriam Soumaré, championne d'Europe en titre du 200m. Malgré quelques erreurs dans le premier virage, cette dernière s'impose largement en 23"36... Un chrono de très bon augure pour les championnats d'Europe qui se dérouleront en mars à Bercy!

## ENTRETIEN AVEC ELISABETTA DEL RE ET FRANÇOIS DECARREAU

*Travaillant respectivement au Crédit Agricole et chez Air France le jour, Elisabetta et François chaussent en plus les baskets deux soirs par semaine. Rencontre... à la fin d'une séance bien sûr !*



**Nous vous retrouvons deux fois par semaine sur la piste au sein du groupe Vital'Athlé. Comment êtes vous arrivé ici ?**

**E :** Alors, j'ai effectivement pratiqué l'athlétisme plusieurs fois avant d'arriver ici, mais jamais... comment dire, par intermittence : un an au lycée, deux fois à la fac mais pas de suite. Une fois en France, je suis arrivée au CS Ternes, que j'ai trouvé grâce à Internet et je l'ai choisi car c'est le seul club qui propose des créneaux tard le soir... or je travaille à La Défense et ne termine pas avant 19h/19h30 donc c'était parfait. L'objectif était de continuer ce que j'avais commencé en Italie mais aussi de pratiquer avec des gens qui partagent une même passion, s'amuser avec eux.

**F :** De mon côté, j'ai commencé l'athlé à 12 ans et depuis je n'ai jamais arrêté sauf lors de mes études. Donc, suivant le parcours « traditionnel », j'ai d'abord fait l'école d'athlé où j'ai un peu touché à tout en allant jusqu'au marteau et à la perche. Puis, je me suis spécialisé en sprint réalisant 10"84 au 100m ou encore 22"27 sur 200m. Après, j'ai arrêté quand je suis entré en école d'ingénieur... parce que... parce que j'étais trop attaché à mon club et à ses valeurs, ses bénévoles, etc. face à la grande machine qu'était le club des Coquelicots à Clermont. Je suis arrivé à Paris en 2001, et j'ai fait quatre club avant de trouver le bon : le CS Ternes, où j'ai retrouvé l'esprit de mon propre club.

**Et que pensez-vous du concept « Vital'Athlé » et des séances qui vous sont proposés dans ce cadre ?**

**E :** Oh, c'est génial ! Il y a à la fois un esprit ludique qui est vraiment très bien mais aussi une grande attention de la part d'Ostian. Il prend en compte les objectifs de chacun, ses séances sont très soignées, elles sont polyvalentes ce qui est très agréable et Ostian se montre vraiment très disponible... Personnalisant les séances pour ceux qui veulent s'entraîner le Jeudi.

**F :** Ah oui, Ostian est vraiment extraordinaire. Tu sens qu'il a un passé athlétique fort, ses exercices sont complets, variés, il explique pourquoi il nous les fait faire, quels muscles travaillent. Au final, tous sont sollicités et Ostian nous fait faire tout cela dans une super ambiance.

**E :** Oui, tout à fait ! Et en plus, tu as vraiment le sentiment que l'objectif de l'athlète devient celui d'Ostian.

**F :** Et finalement, même sans objectif, chacun garde un intérêt à ses yeux. Et vraiment, l'ambiance est super, d'autant plus maintenant que tout le monde se connaît. Il y a un super esprit d'équipe !

**D'ailleurs, en parlant d'esprit d'équipe, Ostian évoque plus haut, la possibilité que certains d'entre vous participent aux Interclubs, est-ce votre cas ?**

**F :** En fait à la base, j'en ai parlé... et les autres ont commencé à me demander ce que c'était.

**E** : Et moi, j'ai assisté aux Interclubs l'an dernier. En fait, même sans faire une performance d'un super niveau, on aide le club en ramenant des points. Et l'ambiance même de la compétition... enfin, c'était génial, dans les autres clubs, il y avait même des gens de 60 ans qui participaient !! C'est une vraie fête de l'athlé !

**F** : C'est aussi un moment où l'on a tous le sentiment d'appartenir à un même club quand bien même on ne se croise pas souvent sur la piste.

**E** : Oui, c'est renforcé par le resto qui clôt la journée. Vraiment très sympa !

**F** : Et puis, ça permet également de lancer des défis. Par exemple, j'hésite pour l'instant entre le 1500 et le 800.

**E** : J'ai demandé à Ostian de m'entraîner pour le 3000m. Au début, c'était un jeu : on disait « l'année prochaine, Elisabetta pourra faire le 3000... » Et finalement, ben oui, pourquoi pas. Alors, ce sera soit le 3000m soit le 800m, on verra !

### **Une dernière question d'ordre plus général : votre meilleur souvenir en athlétisme ?**

**E** : Pour moi, c'est un souvenir de téléspectatrice. Il n'y a pas de compétitions particulières mais je regardais souvent les courses de Paula Radcliff. Elle était super forte et gagnait souvent malgré un mouvement de la tête qu'elle faisait tout le temps, vraiment tout le temps et qui était très bizarre. Et je me disais « Ah, je vais faire comme elle ! » Bon, finalement j'ai attendu une dizaine d'année avant de le faire !

**F** : Alors, moi... c'était à l'arrivée d'un 100m. J'avais à peine fini ma course, et je vois mon entraîneur qui se précipite vers moi et me saute dessus en me criant « François !!! T'es qualifié aux France !!!! » J'étais en junior à l'époque. Je venais de courir en 11"01 et c'était ma première qualification aux France... c'était...pfff... une étincelle ! La première fois... je m'en rappellerai toujours...