CSMS Athlétisme

Groupe Demi-fond

La Seyne-sur-Mer

FOOTING, JOGGING, COURSE A PIED : VIVE LES EPREUVES DE DEMI-FOND

La course à la portée de tout le monde

Il est admis que la course à pied, quelle que soit sa forme, du simple jogging à la course de compétition, est un bienfait pour la santé.

La course est aussi à la base de toutes les disciplines de l'athlétisme, premier sport Olympique

C'est ainsi qu'un groupe mixte de course de demi-fond existe au CSMS Athlétisme.

Il propose la pratique de toutes ces épreuves de course, sous toutes leurs formes, et pour tous les niveaux de pratique, du simple débutant ou débutante, jusqu'à l'athlète de haut niveau.

Les épreuves en demi-fond

Les courses de demi-fond sont ainsi nommées parce qu'elles se pratiquent sur des distances intermédiaires comprises entre le sprint et le fond (de 800 m à 10 000 m), sur des sols de toute nature (stade, sous-bois, route, …) en individuel ou en relais.

Les courses de demi-fond sont par exemple :

- **Sur piste** : 800 m, 1 000 m, 1 500 m, mile (1609 m), 2 000 m, 3 000m, 5 000m et 10 000m, ainsi que les épreuves de steeple Seuls le 800 m, le 1500m, le 5000m, le 3000m steeple et le 10 000 m sont au programme des jeux Olympiques.
- **Courses de relais** par équipe : 4x400m, 4x800m, 4x 1500m, EKIDEN, …
- **Cross-country** avec des distances adaptées suivant les âges et les sexes
- **Course sur route ou nature**

Qui peut pratiquer le demi-fond au CSMS La Seyne - Athlétisme

- Homme ou femme, sans distinction
- Age minimum 14 ans (catégorie cadet)
- Aucun niveau préalable n'est requis : du débutant à l'athlète confirmé, tout coureur trouve sa place au sein d'un groupe où tous les niveaux sont déjà représentés
- Tout coureur motivé pour progresser en course à pied
- Dès lors qu'un médecin se prononce pour une non contre-indication, toute personne peut pratiquer la course à pied, à l'entrainement ou en compétition

Les facteurs de progrès

- La régularité et l'assiduité sont les premiers et plus importants facteurs de progrès. A chacun de définir ses possibilités et, surtout, de s'y tenir sur du long terme.
- Ensuite, en courses de demi-fond, la capacité d'amélioration et de progrès est associée à un groupe d'indicateurs à disposition de l'entraineur. Du débutant à l'athlète confirmé, il s'agit principalement de développer les qualités d'endurance. Mais le contenu de l'entrainement serait incomplet s'il n'avait pas aussi pour objectifs de développer :
  - La puissance et la capacité anaérobie lactique
  - La puissance et la capacité aérobie

Encore d'autres facteurs de progrès existent. Ils sont malheureusement trop souvent oubliés ou négligés. Ils sont pourtant très utiles, voire indispensables, dans l'amélioration de la performance individuelle : le travail technique, le travail de renforcement musculaire ou PPG, le travail respiratoire, les étirements, la récupération, l'hydratation, ….

Autant d'aspects régulièrement mis en œuvre harmonieusement dans le groupe de demi-fond du CSMS athlétisme, où bonne humeur et plaisir de se retrouver en groupe dominent

IMAGES D'UNE SAISON

Une équipe en Or

2012 aura été une belle saison pour toutes les féminines de CSMS. Qu'elles en soient félicitées et tout le groupe avec, qui a été indispensable

- Championne régionale et départementale de cross
- Vainqueur de l'EKIDEN de Toulon
- 5ème performance Française du relais 4x800m
- 5ème performance Française d'EKIDEN
- Plus de 15 titres de champion départemental ou régional individuel sur piste

10km de Tamaris

"A la maison", une très forte participation des hommes et femmes demi-fondeurs Seynois

Nombreux au départ …. sur les podiums aussi !

Foulées des Gazelles

Forte mobilisation des athlètes Seynoises : la recherche contre le cancer du sein, une grande cause qui n'a pas été manquée !

LE GROUPE EN CHIFFRES

66%

Pourcentage d'athlètes féminines dans le groupe cette année. Presque la moitié est mère de famille

14

L'age du plus jeune athlète du groupe cette année, sans qu'il y ait de limite d'age maxi !

58

Nombre de compétitions auxquelles ont participé les demi-fondeurs Seynois cette saison 2012. Sur piste du 400m au 10000 mètres, en passant par le 2000 et le 3000 mètres steeple, en cross-country cet hiver, ou en trail et sur route dans toute la région.

15

Athlètes du groupe demi-fond ont participé à au moins un 800 mètres sur piste cette saison

34

Athlètes du groupe demi-fond ont participé à au moins une course sur route cette saison

Quelques conseils d'entrainement

- Durant un footing, ne pas hésiter à faire des pauses marchées, surtout lors d'une reprise. Suivant le niveau, l'entraineur peut programmer de telles phases dans une séance
- Etre en mesure de pouvoir parler lors d'un footing est le signe d'une vitesse adaptée. Si la respiration ne permet plus de parler, alors l'allure de footing est trop rapide
- Quand on stagne à l'entrainement au lieu de progresser : un entraineur doit apporter des modifications dans les vitesses de courses ainsi que dans le contenu des séances assurément trop monotones
- Même si un plan d'entrainement semble trop facile ponctuellement, ne pas être trop gourmand
- Ne jamais improviser ou modifier le contenu des séances programmées par son entraineur en s'inspirant de celles d'autres coureurs
- Ne jamais se rajouter des séances à celles programmées par l'entraineur, sous prétexte que les sensations sont bonnes
- Ne pas surévaluer ses vitesses de courses par rapport à celles fixées par l'entraineur, aussi bien lors des footings que lors des séances spécifiques
- Ne jamais se fixer des objectifs inadaptés à son potentiel ou à son emploi du temps
- Il faut toujours adapter les durées de récupérations aux allures demandées par l'entraineur lors des séances
- La motivation est le meilleur facteur de réussite : un groupe d'entrainement est pour cela essentiel
- Ecouter son corps : ne pas hésiter à prendre du repos plutôt que de lutter inutilement en cas de fatigue, ce ne sera jamais du temps perdu
- Bien s'hydrater et faire beaucoup d'étirements est complémentaire à de bons entrainements
- Toujours avoir une tenue de rechange dans son sac pour éviter un éventuel refroidissement après transpiration

- Quand on est seul, écouter de la musique en courant peut être un bon moyen de maintenir un rythme soutenu et régulier. Cependant une musique trop rapide ou trop lente, et sa vitesse de course devient très vite inadaptée ou trop monotone par manque de renouvellement
- Courir pieds nus à des moments bien précis dans une séance, sollicite des muscles trop au repos avec des chaussures. On dynamise ainsi la pose du pied au sol et on développe les capacités amortissantes du pied
- Une blessure lorsqu'elle survient, n'est pas une punition. En accord avec son entraineur, une ou des activités palliatives peuvent permettre de conserver une activité. Il faut rester positif, prendre du recul et préparer la reprise en accord avec son entraineur

Le groupe de demi-fond est sans cesse soucieux de se renforcer

Alors, que vous soyez sédentaire, sportif occasionnel ou confirmé, homme ou femme âgé de plus de 14 ans, et quels que soit vos objectifs, vous êtes attendus pour progresser dans un groupe où règne le plaisir de courir dans la joie et la bonne humeur !

CSMS Athlétisme

Groupe Demi-fond

Entrainements

lundi – mercredi – vendredi 18h15 à 20h00 Stade Scaglia

Dimanche 10h00 à 11h30 Nature (Janas, Fabrégas, …)

Pascal BOUTREAU

Entraineur Demi-Fond

Mail : pascal.boutreau@orange.fr

Tel. : 06 75 15 12 36

CSM SEYNOIS Athlétisme

CSMS Athlétisme – Stade de Scaglia

COURSES – SAUTS – LANCERS – CROSS-COUNTRY

Hommes & Femmes – A partir de 7 ans

csmsathle@gmail.com / 04 94 30 80 69