LE PETIT EABOURG

Newsletter n°4
Juin 2020

ÉDITION SPÉCIALE : PRÉSENTATION DES GROUPES SAUT ET LANCER, DES EVEILS ATHLÉ ET DE LA SECTION LOISIRS.

ÉDITO

"Avec les beaux jours qui se profilent, c'est un message d'espoir que je souhaite vous diffuser. En effet, les athlètes accompagnés de leurs entraineurs ont repris le chemin du stade. Un chemin malgré tout parsemé de contraintes appelées : gestes barrières, distanciation, mesures sanitaires. Mais notre retour sur les stades est synonyme d'un début de victoire sur le COVID-19. Une victoire pleine d'espoir, puisque le fait de pouvoir fouler le tartan est une bouffée d'oxygène après ces semaines et mois de confinement.
A tous, je vous souhaite un été plein de joie et de plaisir..."

"Ne remettez jamais à demain le plaisir que vous pouvez prendre aujourd'hui" Aldous HUXLEY

PRÉSIDENT DE L'EAB :
NICOLAS TROUILLET

GROUPE SAUTS LANCERS

"En minimes, un petit groupe, "mon poulailler" avec un excellent état d'esprit. Les entraînements sont le jeudi et vendredi.

Très peu de travail spécifique par manque d'installation mais des grosses séances de préparation physique et de renforcement musculaire, donc absence de compétitions. Pour les plus grand "cadets à vétérans", les mêmes problèmes d'installations mais comme les minimes, une grosse envie de progresser. Pour la hauteur, les conditions climatiques ont fortement perturbées les séances du mardi sur le stade et les seuls entraînement en gymnase en PPG, PPO et PPS, nous ont poussés à supprimer toutes les participations aux compétitions hivernales. Merci à notre vétéran Jean Louis qui, en plus, de ses entraînements n'hésite pas à se muer en entraîneur adjoint.

Le saut en longueur et le triple saut sont entraînés par Mohamed BEN CHAIB, les entraînements se déroulent le mercredi soir et le vendredi soir. Le groupe est composé de trois athlètes qui progressent et s'entraînent toujours dans la bonne humeur.

Les lancers sont à Bourg les parents pauvres. Au marteau une jeune lanceuse blessée et donc absente tout l'hiver et une autre un peu plus âgée mais qui manque de temps pour vraiment progresser. Au disque et marteau, une athlète espoir qui après un an de travail progresse rapidement malgré comme les autres des conditions difficiles (le lancer en gymnase n'est pas recommandé). Elle a un autre don en pâtisserie qui nous règale certains vendredi soir. Au javelot, une lanceuse en constant progrès.

Nous pouvons souligner la présence de deux athlètes hors club, spécialistes en épreuves combinées qui profitent de leurs études à Bourg pour venir s'entraîner à la Chagne.

LES ENTRAINEURS DES SAUTS ET LANCERS :

Patrice COCHET et Mohamed BEN CHAIB

GROUPE EVEIL-ATHLÉ

Le groupe des Eveil Athlé est entraîné tous les mercredis par Lou JARNET, Manon RATAJCZAK, Louise RAZUREL, Marie-Christine BAILLET et Sophie GUILLON.

L'objectif des entraînements pour les enfants est d'acquérir une motricité athlétique sous forme d'exercices ludiques, à travers l'apprentissage de la maîtrise gestuelle (coordination, équilibre, etc...). Le développement des qualités physiques en travaillant la rythmicité, la vitesse de réaction, la souplesse et l'endurance. Les éveil-athlé apprennent dès le plus jeunes âge les prérequis de l'athlétisme, appelés les fondamentaux, qui les préparent à l'apprentissage des techniques de notre sport. Les séances s'effectuent en trois temps : l'échauffement (footing ou jeu collectif), l'apprentissage (trois ateliers : une course, un saut, un lancer), le retour au calme (étirements), ou de jeu. Les progrès des enfants se concrétisent lors des stades d'évaluation de leur progression à la fin de chaque saison lors des "Pass", qui valident l'ensemble de leurs apprentissages moteurs. Leur réussite sera marquée par l'obtention du témoins Vert (à 7ans), du témoin Rouge (à 8 ans) et du témoin de Bronze (à 9ans).

LES ENTRAÎNEURS DES EVEIL-ATHLÉ:

Lou, Manon, Louise, Marie-Christine et Sophie

ACTIVITÉS LOISIRS ET SANTÉ

"L'Entente Athlétique Bressane, ce n'est pas uniquement un club d'athlétisme tourné vers la compétition". Depuis septembre 2010, nous vous proposons des activités loisirs et santé : de la Marche Nordique, du running,de l'athlé forme et de l'athlé santé.

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant, à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être, du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Le running est une activité destinée à un public débutant ou souhaitant reprendre la course à pied en toute sécurité, en étant encadré et conseillé, avec un objectif de progression. Les séances durent entre 1h00 et 1h30. Elles sont composées d'un échauffement, d'exercices de techniques de course, de course à pied et d'étirements.

L'athlé forme est idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Elle est adaptée à tous les publics. Les séances durent environ 1h00, Elles sont composées d'un échauffement cardio, de renforcement musculaire sans charge avec du matériel ludique et adapté, de stretching et de relaxation. Des exercices plus dynamiques de condition physique (renforcement musculaire avec charge, course, bondissements, sprint, etc.), pourront être également proposés.

L'athlé santé est destiné aux publics spécifiques, atteints d'une pathologie chronique (obésité, diabète, pathologies cardiaques et/ou pulmonaires, dépression...) Ils se caractérisent par une adaptation des activités. Les séances s'inspirent des séances traditionnelles mais sont adaptées en termes d'intensité, d'effort et de récupération.

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUIN

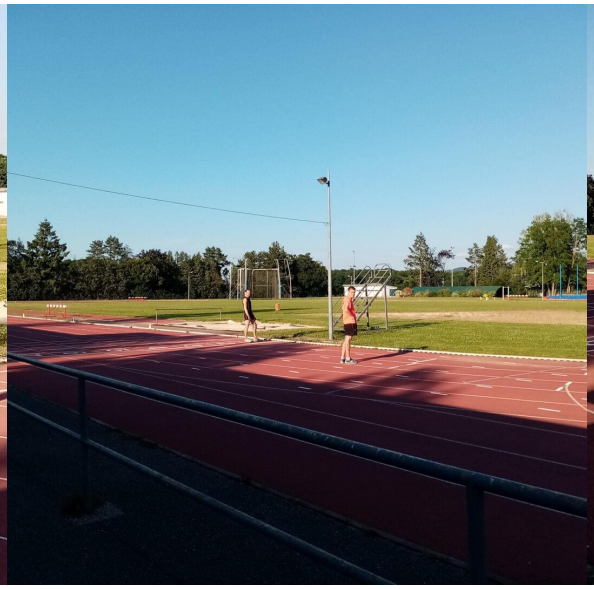
Leys B. - Minime / Nine B - Eveil Athlé / Ginkgo C - Sprint / Stéphanie C Hors Stade / Hortense C - Benjamine / Olivier C - Hors Stade / Cyprien C - Poussin / Sandra C - Minime / Pauline C - Eveil Athlé / Marie Helene D - Marche Nordique / Pascal D - Hors Stade / Matthieu D - Eveil Athlé Cyprien D - Hors Stade / Maryse F - Marche Nordique / Joana F - Poussine / Lazare G - Eveil Athlé / Giulia et Louane G - Baby / Jean Michel G - Marche Nordique / Tina G - Marteau / Jean L - Eveil Athlé Mathias P - Hauteur / Morgane R - Benjamine / Sharone R - Eveil Athlé Mukasa S - Hors Stade / Serge S - Hors Stade / Georges T - Hors Stade Chloé V - Haies

MEETING DES LANCERS

SUITE AU CONTEXTE ACTUEL, LE MEETING DES LANCERS QUE L'EAB ORGANISE TOUS LES ANS AU PRINTEMPS EST REPORTÉ EN JUIN 2021.

INSCRIPTION SAISON 2020/2021

Vous pouvez dès à présent vous réinscrire. Toutes les informations et documents sont disponibles sur notre site internet :

https://www.eabourgenbresse.com/inscriptions

UNE REPRISE AVEC LE SOURIRE...