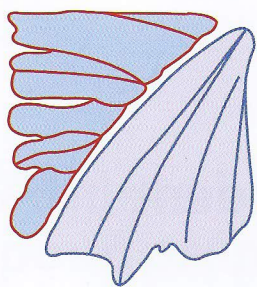


**ASSOCIATIONS SPORTIVES
ROCHETTOISES**

***JOURNAL DE L'ASR
ATHLETISME***



Journal de l'ASR

SEPTEMBRE 2012

ASSOCIATION SPORTIVE ROCHETTOISE

Saison 2011 - 2012



GYMNASÉ RENÉ TABOUROT

Installations Sportives

Le mot du Maire



Mesdames, Messieurs, Chers amis sportifs,

À l'approche des jeux Olympiques de Londres, les compétiteurs vivent dans un climat médiatique très fort et ont envie de se surpasser.

Dans nos clubs rochettois, aucun sportif ne sera présent à cet événement planétaire, mais des résultats prometteurs ont été obtenus, notamment au club de tennis et le Lycée Professionnel de La Rochette est également à l'honneur puisque l'un des élèves, Gaël Levêque, a été sacré champion du monde cadet dans la discipline du saut en hauteur ; nous lui adressons toutes nos félicitations pour cet exploit.

Les sportifs ont une place privilégiée à LA ROCHETTE et la commune consacre un budget important pour contribuer à développer le sport sur son territoire.

Cette année, plus de 100 000 euros seront consacrés à l'aménagement et la rénovation des équipements sportifs : fourniture d'abris pour les arbitres et de nouveaux buts sur le terrain de football, remplacement des câbles aériens sur les panneaux de baskets, réfection des terrains de tennis, remise aux normes des vestiaires etc., pour accueillir nos adhérents dans les meilleures conditions possibles de confort et de sécurité.

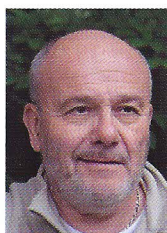
Ces investissements sont indispensables à la conservation d'une vie associative si essentielle à la cohésion sociale et dans cet esprit, la commune a cette année, renouvelé la journée Multi-Sports ouverte aux adolescents.

De même, a été mise à l'étude, sur une proposition de jeunes rochettois qui ont envie de s'impliquer dans la vie de leur commune, l'implantation en 2013 d'un « Citystade » aux abords du Gymnase TABOUROT afin d'offrir une nouvelle alternative sportive à nos jeunes rochettois.

Je vous remercie de votre attention et de votre fidélité à la cause du sport de proximité et vous souhaite de très bonnes vacances.

Le maire
Pierre YVROUD

Le mot du Président



Vous m'avez fait l'honneur de m'élire comme Président de l'AS Rochettoise et je vous en remercie.

J'en profite pour saluer le travail de mes prédécesseurs.

Notre association omnisport est la première de la commune de La Rochette, et de loin, avec ses 1550 adhérents.

Les associations qui la composent ont donc des droits et devoirs. Des droits de cultiver, d'améliorer, de développer leur notoriété sportive qui donneront l'image d'une commune vivante.

Des devoirs de respect de chacun, des devoirs d'adaptation à notre nouvelle société et d'accueil dans nos magnifiques installations pour une population en augmentation.

Enfin nous devons assurer une communication moderne en développant un site internet attrayant et convivial.

Voici les grandes lignes de nos travaux communs futurs et c'est tous ensemble que nous pourrons y parvenir.

Je sais que je peux compter sur vous et je vous souhaite une bonne saison 2012/2013.

Bien cordialement.

Le Président
Michel BOURREAU

COMPOSITION DU BUREAU DE L'ASR 2011

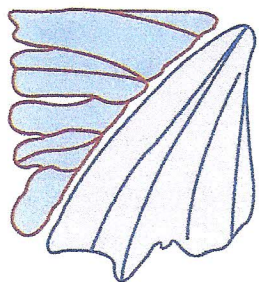
Présidents d'honneur : Marcel MITON, René HUARD

Président : Michel BOURREAU

Vice-Président : Jean-Marie LUCET

Secrétaire : Paul VITANI

Trésorière : Sylvie LECUYOT



Journal de l'ASR

SEPTEMBRE 2012

ASSOCIATION SPORTIVE ROCHETTOISE

Saison 2011 - 2012

ATHLÉTISME

Athlète aujourd'hui, pour préparer demain

Le football n'est pas le seul sport universel... L'activité la plus égalitaire est sans contexte la course à pied qui, complétée par des sauts et des lancers, forme l'athlétisme.

L'athlétisme est une des disciplines sportives les plus anciennes pratiquées dans le monde. Elle tire son nom du grec « athlos » qui signifie « combat ». Mais elle se définit également comme l'art de dépasser la performance de ses adversaires, en vitesse, en endurance, en distance, en hauteur... L'avenir de l'athlétisme pourrait se résumer en deux mots : enfants et diversification de la pratique sportive.

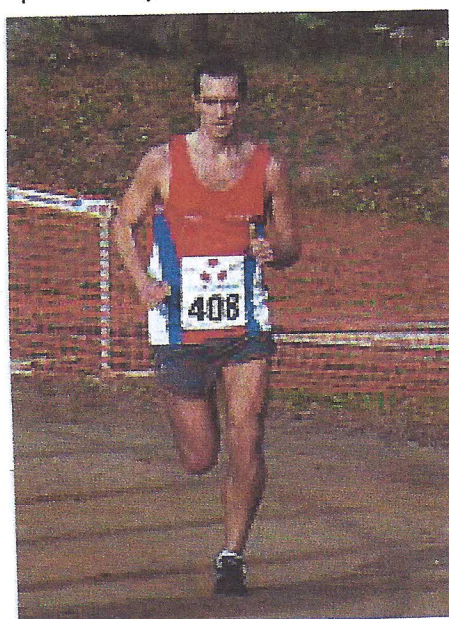
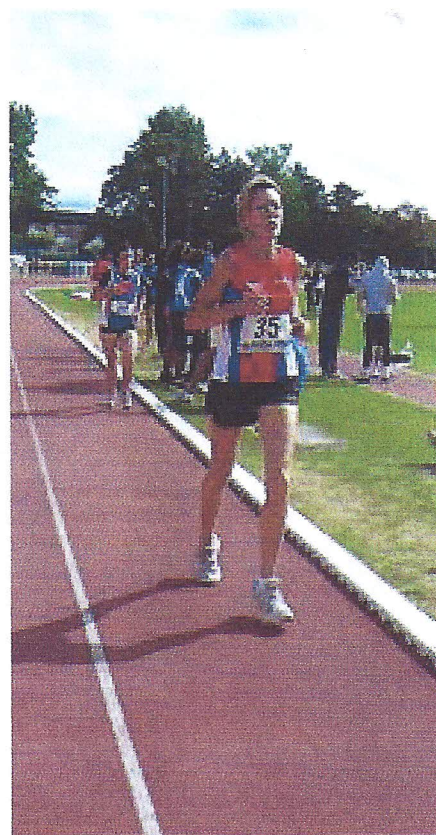
Enfant, tout d'abord car il est indéniable que les enfants qui pratiqueront cette discipline et qui l'aimeront en seront les plus fervents défenseurs plus tard. Attirer, former et fidéliser les jeunes athlètes au travers d'une pratique d'animation, de proximité sans système pyramidal de sélection, et de record, est une évidence. Et c'est cet espace de création et d'initiative que construisent les éducateurs sportifs de l'ASRD, en respectant l'intérêt premier des enfants.

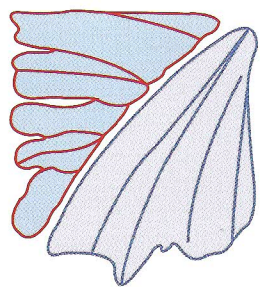
Pratique sportive diversifiée ensuite, car l'athlétisme ne peut se contenter de son versant « athlé performance ». Certes, premier sport olympique, l'athlétisme a néanmoins un rôle à jouer dans le domai-

ne de l'éducation par le sport, de la cohésion sociale et de la santé par le sport. Il faut préciser que la recherche du bien-être et de l'amélioration de la santé est aujourd'hui la première motivation à la pratique. L'ASRD forme d'ailleurs aujourd'hui un de ses entraîneurs à la ré-athlétisation des athlètes : athlètes blessés, souhait de reprendre une activité physique après un long arrêt, conseils d'entraîneurs spécialisés.

S'ouvrir à tous les publics est devenu une nécessité pour les clubs d'athlétisme. Il faut proposer aux adhérents des activités adaptées à leurs attentes et à leurs capacités tout en poursuivant le développement et la détection des futurs champions de demain.

L'ASRD est entrée dans cette démarche sportive d'aujourd'hui et de demain.





Journal de l'ASR

SEPTEMBRE 2011

ASSOCIATION SPORTIVE ROCHETTOISE

Saison 2010 - 2011



Sport
et

développement durable

Le mot du Maire



Le développement durable, chacun en a aujourd'hui bien pris conscience, n'est plus un concept abstrait, mais constitue un enjeu majeur, dans quelque domaine que ce soit, et bien sûr aussi dans le monde sportif.

Au travers des équipements tout d'abord, qui doivent dorénavant prendre en compte ces exigences, que ce soient les impératifs écologiques ou les besoins sociaux des pratiquants, des parents et des bénévoles.

Depuis 2008, la commune a naturellement intégré cette donnée, et la réfection et l'isolation du gymnase René Tabourot qui a vu sa consommation énergétique diminuer de plus d'un tiers en sont un exemple.

Le contrat « contact », actuellement en cours d'élaboration avec le département, intègre notamment le remplacement de la toiture et du mode de chauffage de la salle René Huard, afin, là aussi, de diminuer les coûts de fonctionnement et les émissions « carbone » induites.

Mais les associations sportives ont également un rôle important à jouer dans ce domaine ; elles sont, au-delà de l'aire de jeu, un vecteur de transmission de savoir.

Le sport inculque des valeurs indispensables au « vivre-ensemble » et doit enseigner aussi des comportements essentiels au respect de l'environnement social et naturel, en restant fidèle à sa vocation authentiquement humaniste et résolument tourné vers l'avenir pour le mieux-être des habitants de leur territoire.

Je sais que le président Lucet et tous les acteurs de l'ASR ont parfaitement pris conscience de ces enjeux, et que je peux compter sur eux pour accompagner la commune dans cette démarche si importante.

Le maire
Pierre YVROUD

Saison 2010 – 2011

Le mot du Président



La terre est la scène d'expression des sportifs qui leur permet de s'épanouir et de se réaliser.

Le développement durable, c'est la prise de conscience par chacun que l'on est responsable de tout ce qui vit sur notre bonne terre.

Les sportifs plus que les autres ne sont pas exonérés de cette prise de conscience !

C'est la raison pour laquelle ils doivent être les moteurs des actions conduites depuis plusieurs années par les fédérations et les collectivités locales qui mènent des actions communes afin de bien sensibiliser chacun à la préservation de l'environnement (signature de charte ou participation à des initiatives locales).

Ces initiatives sont simples car elles commencent par notre comportement journalier à savoir :

Respecter les terrains ou les salles prêtés par la mairie. Et ce, en étant vigilant à ne pas gaspiller l'eau, le gaz, l'électricité et en ne jetant pas n'importe où nos déchets.

Ne soyons pas victimes des effets de mode et des nouvelles technologies qui n'apportent pas forcément plus de performances et de plaisir. Nous devons y penser avant de changer nos équipements.

Ce comportement c'est l'affaire de tous et nos élus doivent savoir qu'ils peuvent compter sur nous pour les accompagner dans cette mission.

Le Président
Jean-Marie LUCET

COMPOSITION DU BUREAU DE L'ASR 2011

Présidents d'honneur :	Marcel MITON, René HUARD
Président :	Jean-Marie LUCET
Vice-Président :	Michel BOURREAU
Secrétaire :	Paul VITANI
Trésorière :	Sylvie LECUYOT

Saison 2010 – 2011

Préservons notre corps Préservons notre planète

La Fédération Française d'Athlétisme a souligné ses engagements envers des pratiques respectueuses de l'environnement et de responsabilité sociale, le « Développement Durable ».

Chaque club a été sensibilisé à cette démarche et l'ASRD agit déjà concrètement, au quotidien, pour réduire ses émissions de CO₂ et développer son partenariat social.

Ainsi, tous les déplacements sont optimisés : déplacements en car, co-voiturage, afin de limiter les impacts environnementaux liés aux transports.

Dans le domaine des impressions, le club fait également de réels efforts. Avec les nouvelles technologies, certaines impressions sont devenues superflues. Les échanges par mails et par SMS sont privilégiés.

Des opérations de découverte de l'athlétisme sont menées auprès des jeunes des communes de La Rochette et de Dammarie (accompagnements éducatifs, interventions sur demande des mairies) afin de promouvoir les règles de bonnes pratiques physiques et d'hygiène de vie, pratiques relayées auprès des athlètes du club par les entraîneurs lors des entraînements et au moment des préparations des compétitions.

Et les compétitions ?

Et bien elles s'inscrivent également dans cette même logique. Ainsi par exemple, le relais de La Rochette, qui a eu lieu début juillet, ne comportait aucune bouteille d'eau, mais des gobelets. On ne voulait pas voir ce qui se passe ailleurs après les

courses sur le bord des routes et ainsi préserver notre joli bois de La Rochette. Les sacs remis en fin de compétition, avec les récompenses étaient des sacs en tissu réutilisables et non des sacs plastiques. Et quand au bâton relais qui servait de témoin entre les coureurs, si nous en avons perdu un lors de la course, nombreux auraient été les lapins à nous aider à garder notre forêt propre.

Faisons de l'athlétisme, préservons notre corps, préservons notre planète.





Le Mot du Maire

La pratique sportive aide l'enfant à développer de nombreuses compétences, qu'elles soient motrices (coordination, vitesse, endurance, souplesse), mais aussi cognitives, comme la vue, la compréhension d'un environnement, la capacité à appréhender une situation et à prendre une décision. Elle peut aussi lui apprendre à développer son sens tactique.

Le sport peut aussi aider l'enfant à forger son caractère en le confrontant aux autres, à ses peurs, en l'incitant à relever des défis personnels.

Il renforce la volonté, l'endurance, la capacité de concentration, la maîtrise de soi et la sociabilité. Une activité sportive peut aider un enfant introverti à surmonter sa timidité, ou à un enfant turbulent à canaliser son énergie.

Un grand bravo à Sylvain SCHERER qui a su relancer cette activité si nécessaire et notamment pour les plus jeunes d'entre eux ; il peut compter sur le total soutien de la commune.

Pierre Yvroud



Le Mot du Président

Souvent des Jeunes m'ont posé la question suivante : Pourquoi faire du sport et à quoi ça sert ? Poser une telle question aujourd'hui, ce n'est pas normal.

Chacun de nous a certainement sa réponse, mais cela n'est pas suffisant. Il nous faut rapidement apporter une solution satisfaisante, motivante, per-

suasive, en permettant à tous les futurs sportifs de découvrir notre discipline dans le plaisir, la découverte de son corps et le sentir vivre. Ceci afin de supprimer l'incompréhension sur le déploiement de l'effort physique semblant, aux yeux des autres, inutile.

Pour cela, il nous faut aller au devant des enfants. Où les trouver ? Le plus sûr, c'est dans notre entourage et à l'école. Notre entourage, nous devrions savoir... Mais à l'école, comment faire ? En nous impliquant, par l'intermédiaire des collectivités locales, dans les différents dispositifs d'état faisant appel au partenariat de l'Éducation nationale avec le tissu associatif, tel que l'aménagement du temps de l'enfant.

De l'arrivée de jeunes dans les clubs, découlera l'implication des parents qui pourront devenir des futurs dirigeants et des cadres.

ALLONS LES CHERCHER. NE LES ATTENDONS PAS !

Jean-Marie LUCET

Les jeunes et l'ASRD, déjà une longue histoire

De nombreux jeunes ont encore rejoint cette année le club de l'ASRD. Deux groupes, l'un composé des enfants de l'école d'athlétisme et l'autre des ados et jeunes adultes sont respectivement entraînés par Bonny et

Laetitia pour le premier et par Alex, Adeline et Tevy pour le second.

Cette tradition n'est pas nouvelle : il suffit de lire l'historique du club pour constater que depuis sa création de très nombreux enfants de La Rochette et de Dammarie ont foulé la piste du stade. Et il est frappant de voir à présent ces « anciens jeunes » venir maintenant avec leurs enfants. Pourquoi un tel succès ? Nous nous impliquons régulièrement dans les dispositifs mis en place par les municipalités ou les fédérations sportives scolaires. Ainsi, nous sommes intervenus dans l'organisation des cross scolaires de Dammarie, Le Mée, Vaux le Pénil et dans des



ATHLÉTISME



actions ciblées vers certains publics qui n'ont pas forcément la démarche d'aller vers les associations sportives.

Cette volonté d'amener les enfants et les ados à une pratique sportive régulière, de les attirer vers l'athlétisme se concrétisera d'une manière très formelle par un partenariat avec les écoles primaires et les collèges de Dammarie dans le cadre de l'accompagnement éducatif dès la prochaine rentrée. Enfin pour pouvoir accueillir un plus grand nombre d'enfants, nous allons adapter les horaires et proposer des entraînements le mercredi après midi au stade de La Rochette.

2008 – 2009

L'athlétisme, un sport de plein air

L'athlétisme traditionnel se pratique sur des installations spécifiques : aires de sauts, de lancers, piste. C'est ce que l'on croit, c'est ce que l'on voit. Pourtant, de plus en plus, les entraîneurs incluent dans leurs plans des séances en nature : fartlek pour le demi-fond, séances de côtes pour les sprinters... Ces entraînements en nature présentent un double avantage, ils permettent de changer le lieu, la nature des entraînements mais aussi d'utiliser des terrains moins traumatisants pour le corps.

Ce rapport avec la nature, certaines nations l'entretiennent depuis longtemps : les Kenyans qui en utilisant les obstacles naturels de la savane figurent parmi les meilleurs au 3 000 m steeple ou en cross. Les pays nordiques également qui ont développé des formes d'entraînements ou des

disciplines se pratiquant dans des espaces naturels.

Ce retour à la nature (rappelons-nous les origines de l'athlétisme ancien ou moderne) a orienté les organisateurs et les athlètes vers des épreuves sortant du cadre traditionnel de la piste et de la route. Ainsi se multiplient les trails, les course vertes, les courses de montagne.

nous profitons de cet engouement pour ces nouvelles disciplines et nous inscrivons au calendrier ce type d'épreuves.

Et pour l'entraînement ? Nous profitons pleinement des chemins forestiers et des nombreux parcours que nous offre la forêt.

Fartlek :

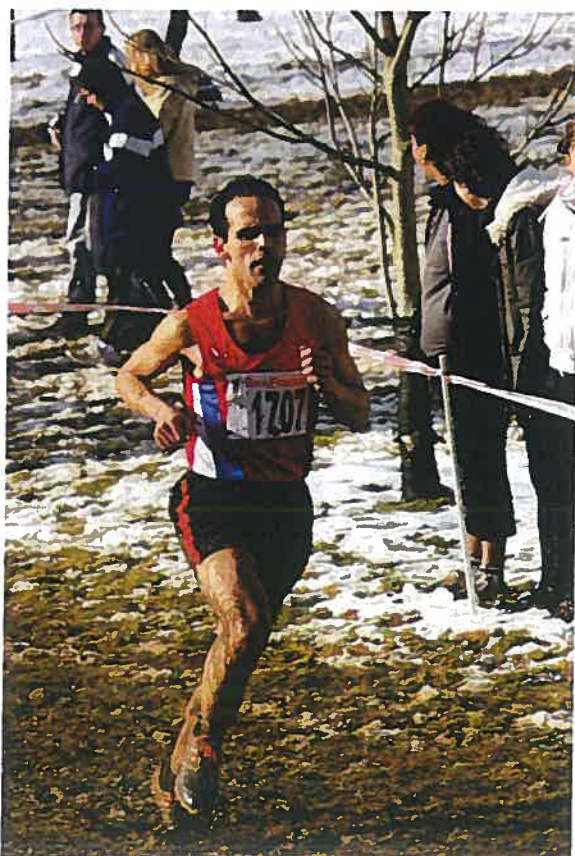
Principe

Le coureur doit être à l'écoute de ses sensations et de son corps. Contrairement aux séances de fractionné, la distance d'effort parcourue en vitesse rapide n'a aucune espèce d'importance. Seules comptent les sensations du coureur. La course de fartlek varie entre des courses rapides de sprint et des courses lentes de repos. La durée et la distance sont personnelles et varient selon les sensations du coureur.

Où et comment faire du fartlek ?

Le fartlek se pratique dans les sous-bois, dans des parcs. Les terrains ne doivent pas être traumatisants pour le corps. Il vaut mieux éviter les terrains accidentés.

Une grande attention sera portée au confort des chaussures et à l'amortissement en raison des accélérations brusques.



Plus qu'une mode, une tendance est en train de naître : les coureurs, de plus en plus, privilégient ces épreuves ou l'entraînement en milieu naturel.

A l'ASRD, comme ailleurs,



2007 – 2008

L'avenir passe par les Seniors

La catégorie vétérans - c'est-à-dire les plus de 40ans - est devenue, en quelques années, la catégorie d'âge la plus importante. Sans pour autant être le résultat d'une enquête approfondie, on peut en expliquer les raisons :

- Indéniablement, les plus de 40 ans découvrent ou ont découvert ces dernières années le footing, la course à pied, l'endurance et tous les bienfaits que procure une activité physique régulière. Pour beaucoup c'est la découverte d'un milieu convivial, amical mais aussi de la performance qui se traduit par l'adhésion à un groupe, une association, un club.
- La deuxième raison, qui est moins réjouissante, est la baisse des effectifs

dans certaines catégories de jeunes. Sans doute la multiplication de sports plus ludiques, plus « fun(s) » à leurs yeux et moins exigeants sur le plan des qualités athlétiques explique cette désertion.

- La troisième raison est directement liée à la deuxième : l'athlétisme est de moins en moins pratiqué en milieu scolaire où l'on enseigne davantage des sports plus nouveaux.

Plus d'anciens et moins de jeunes et pourtant chacun trouve sa place, chacun participe à sa manière à la bonne marche des clubs, des structures fédérales et chacun pratique à son niveau le même athlétisme.

Au sein de l'ASRD, comme ailleurs, nous n'échappons pas à cette « tendance ». En quelques années le groupe dit hors stade ou pour les puristes de demi-fond a pris de l'ampleur et on y retrouve la plupart des dirigeants du club mais aussi les plus âgés.

L'enjeu, et c'est l'un des principaux objectifs que s'est fixé le bureau, est d'aller chercher les jeunes, en proposant des activités péri scolaires dans le cadre de l'accompagnement éducatif, d'aller à leur rencontre en développant un athlétisme de proximité par la création d'écoles d'athlétisme. Tout ces projets seront effectifs dès la rentrée puisque nos éducateurs seront présents sur trois sites : La Rochette, Dammarie lès Lys et Le Mée sur Seine.

