



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

Mot des membres du conseil d'administration du GCA

Bonjour à tous,

Vous avez dû remarquer que nous avons quelques soucis pour démarrer cette nouvelle saison. Le site a «disparu », nous n'avons plus les accès du site et de nos différentes messageries. En attendant de tout remettre d'aplomb, voici les infos pour la saison à venir.

► Pour les adultes:

- Les entraînements du mardi soir sont maintenus au stade avec un nouvel entraîneur diplômé Christophe Magnien. Il y aura peut-être juste un changement d'horaire pour débiter 15 minutes plus tôt donc 19h15-20h30. Reprise des entraînements le 10/09

- Poursuite de la PPG le jeudi soir avec Babeth comme coach. Par contre, changement de lieu puisque le gymnase habituel est en travaux toute l'année. Les cours auront lieu au gymnase St Laurent sur l'île du même nom, de 18h30 à 20h. En cas d'absence ou d'empêchement de Babeth, Brigitte ou Manu prendront la relève. Reprise de la PPG le 12/09

- Les entraînements du samedi 9h au lac sont maintenus avec Ahmed comme coach

- Le Fit Nordic et la marche nordique continuent aussi avec Babeth et Alain. Reprise du Fit Nordic le 16/09 à 17h50 au stade et de la marche nordique le 14/09 au lac à 08h50

► Pour les enfants, le nombre de séances et de places sera limité car nous avons moins d'entraîneurs que les années précédentes. Reprise le 11/09

-Pour le baby athlé, les séances sont maintenues le mercredi à 17h (25 places)

-Pour Eveil Athlé et Poussins, les séances sont maintenues le mercredi à 17h (30 places)

-Pour les Benjamins/Minimes/Cadet/Junior les séances sont maintenues le mercredi après-midi à 18h15 à 19h45 (25 places)

> Reprise des entraînements le mercredi 11 septembre

Important: Une priorité est donnée aux jeunes qui étaient inscrits l'année dernière. Cette priorité n'est valable que jusqu'au 04 septembre. Le 07 septembre, s'il reste des places, elles seront pourvues par de nouveaux adhérents lors du Forum des Sports. Merci donc de contacter les entraîneurs Emmanuel Derache, Alexandre Goin, Brigitte et Gilles Trontin, Cyril Dutroncy, Younès Hamma ou François Chevassus au plus vite.

Sportivement,

Le Conseil d'administration du GCA



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

INSCRIPTIONS

Merci de remplir dûment la fiche d'adhésion, de joindre un certificat médical datant de moins de 1 an et de retourner le tout à Aline Denoyelle à l'adresse du club ci-dessous. Chèque à l'ordre du GCA. Adresse postale:

Grand Chalon Athlétisme - Espace Jean Zay, 4 Rue Jules Ferry, 71100 Chalon sur Saône

NOUVEAUTES

Afin de faire fonctionner le club, nous avons besoin de vous!

En effet, nous souhaiterions créer différentes commissions :

- Commission Communication
- Commission Sponsor
- Commission Trail
- Commission La Chalonnaise
- Commission Technique

Si vous désirez participer à ces commissions et travailler sur ces thèmes, n'hésitez pas à nous le dire. Ou si vous voulez en créer une autre, nous sommes disponibles pour en parler !

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Adolphe DUBOIS, Président
- Emmanuelle DERACHE, Vice-Président
- Brigitte TRONTIN, Vice-Présidente
- Delphine DECHAMP, Secrétaire
- Gilles TRONTIN, Secrétaire adjoint
- Aline DENOYELLE, Trésorière
- Pascal MURZI, Trésorier adjoint
- Membres actifs: Joël BERNARD Christophe THIBERT, Pascal BOURBON, Alain RAVEAU, Alexandre GOIN, et Marc JACQUES



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

LES CATEGORIES*

LES ENTRAÎNEMENTS

Catégorie	Code	Année de naissance
Baby Athlé	BA	2014/2015
Eveils Athlé	EA	2011/2012/2013
Poussin	PO	2009/2010
Benjamin	BE	2007/2008
Minimes	MI	2005/2006
Cadet	CA	2003/2004
Junior	JU	2001/2002
Espoir	ES	1998/1999/2000
Sénior	SE	1997 à 1981
Vétéran/Master	VE	1980 et avant

*A noter: le changement de catégorie s'effectue tous les ans au 01 novembre. Les catégories mentionnées ci-dessus sont valables à partir du 01 novembre seulement.

Par exemple, une personne née en 2004 sera minime jusqu'au 31 octobre 2019 et passera en catégorie cadet au 01 novembre 2019.

▪ Baby Athlé (25 places)

Coach : Brigitte et Gilles Trontin

Les séances sont maintenues le mercredi de 17H à 18H au stade Léo Lagrange, sauf pendant la période hivernale (des vacances de la Toussaint aux vacances de printemps), où les entraînements se dérouleront au gymnase Saint Laurent sur l'île Saint Laurent

▪ Eveil Athlé et Poussins (30 places)

Coach: Younès Hama, François Chevassus et Pascal Lapray

Les séances sont maintenues le mercredi de 17H à 18H 30 au stade Léo Lagrange

▪ Benjamins/Minimes/Cadet/Junior

(25 places)

Coach : Cyril Dutroncy, Alexandre Goin et Emmanuel Derache

Les séances sont maintenues le mercredi de 18H15 à 19H45 au stade Léo Lagrange



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1



www.grandchalon-athletisme.com
grand.chalon.athletisme@gmail.com



MARCHE NORDIQUE ET FIT'NORDIC

Entraînements

*lundi 18h00/19h00
Fit'Nordic au stade
Léo Lagrange
et
samedi 9h00/10h30 au
lac des Prés
Saint-Jean
Chalon sur Saône*

La section Marche Nordique encadrée par deux coachs diplômés du Grand Chalon Athlétisme vous propose deux séances découvertes gratuites le **SAMEDI 14 SEPTEMBRE** au lac des Prés St-jean de 8h50 à 10h30 et le **SAMEDI 21 SEPTEMBRE** à la Roseraie St-Nicolas de 8h50 à 10h30.

Renseignements : 03 85 42 25 32 / 06 73 77 05 79



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

Evènements à venir et petite rétrospective

COMING

SOON!

EVENEMENTS

- Journée athlé famille ◦ Kid Athlé
- La Chalonnaise: 27 octobre 2019
- Interclub ◦ Cross ◦ Trail du chemin des moines



STADE

Semi nocturne de Saint Florentin le 10/07/19

Seule la famille Thoriny a fait le déplacement. Lily Jade et Jodi Lynn se sont alignées sur le 50 m et le 1000m, et le papa Olivier aide juge à la perche, merci à lui.

Semi nocturnes de Louhans le 04/07/2019

4 athlètes du Grand Chalon Athlétisme ont fait le déplacement à Louhans. Marie-Laure et Lily Jade Thoriny, Mathéo Goin et Christophe Thibert. Que des records personnels puisque Lily Jade bat sa perf au 50m avec 8"00 RP et son 1000m en 3'44"56 RP, Marie-Laure novice sur 3000m piste réalise un très beau 14'24"54 RP Christophe Thibert (le ouf) a couru 13km220 en 1h et le 10km en 45'04"00 RP et Mathéo Goin fait un 100m en 12"24 RP, un saut en hauteur avec 1m62 RP (record du club) et un lancer du poids avec 11m35 RP (record du club), bon Alexandre juge vite fait à la hauteur.

Articles de Alexandre Goin parus sur le groupe Facebook Blabla Runners du GCA



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

Evènements à venir et petite rétrospective



La Coupe de France des ligues minime à Tours vient de se terminer.

La Bourgogne Franche-Comté termine à la 11ème place forcément un peu déçu pour tous ces jeunes, mais le niveau était vraiment très élevé, nous souffrons d'un énorme manque de salles pour la saison hivernale.

Le Grand Chalon Athletisme était bien représenté puisque Samuel ALAMPI et Matheo GOIN ont été retenus pour cette belle aventure.

Elle a commencé par une semaine de stage national génération 2028 puis par la coupe de France le dimanche 14 juillet.

Samuel explose son record personnel sur 3000m marche de 40 sec en 17'14''23.

Mathéo continue dans sa lancée de records personnels puisqu'il explose aussi son lancer du disque de presque 3m avec un jet de 36m04.

Encore un bravo à eux 2 !

Article de Alexandre Goin paru sur le groupe Facebook Blabla Runners du GCA



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

Evénements à venir et petite rétrospective

Nuits - Saint - Georges 32ème Corrida Pédestre

Quelques coureurs ont couru à Nuit Saint Georges avant de profiter des feux d'artifice du 13 juillet!

Sur le 10km, Julien-Henry Gay qui termine en 42'00, Camille Bourjaillat en 45'57, Christophe Thibert en 46'10, Thomas Labouriaux en 48'28, Marie-Laure Thoriny en 52,10 et Enzo Thibert en 54'00.

Sur la course enfants, Jodi Thoriny a couru sur le 1,8km en 07'22.



Ahmed Graibis boucle les 8,5km dans les vignobles de Westhalten (Alsace), en 33'43, 17ème au scratch et 1er V2.



Le 21 juillet s'est déroulé le Trail de la vallée de l'Ouche, Julien-Henry Gay boucle le 12 km en 01H04 et Camille Bourjaillat en 01H13.



Plusieurs coureurs du club ont participé au Trail Volodalen du Jura de 17km et 39km du 27 juillet.

Sur le 17km, on retrouvait Cyril Dutroncy qui termine en 01H36, Roland Vallot en 02H04, Auguste Cottin en 02H07, Marie-Christine Ravenet et Carine Torres en 02H08, Laurence Billaud en 02H12 et Laurence Guyon, Aline Denoyelle et Véronique Chammade en 02H37.

Sur le 39km, Vivien Saulnier finit en 04H41, Christophe Gaudillat en 05H24 et Fabrice Belin en 05H30.



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1

En conclusion

Pour résumer,

Inscriptions

- Pour s'inscrire, il suffit de remplir la fiche d'adhésion et de joindre le certificat médical ainsi que le règlement et de l'envoyer à l'adresse postale du club

- Pour les enfants, jusqu'au 04/09, les enfants licenciés la saison dernière sont prioritaires. A partir du 07/09, les places restantes seront proposées aux demandeurs potentiels

Reprise des entraînements

- Pour les adultes, le lundi 09/09 et le mardi 10/09 au stade Léo Lagrange, le jeudi 12/09 au gymnase Saint Laurent et le samedi 14/09 au lac des Prés Saint Jean

- Pour les enfants, le mercredi 11/09 pour toutes les catégories au stade Léo Lagrange



Préparons la rentrée !



Août 2019

Edition #1



La vie du club

Publications



Afin de participer à la vie du club mais aussi pour l'échange et la découverte de nouveaux événements avec les adhérents, nous vous invitons à partager vos participations à des événements sportifs. Pour ce faire, n'hésitez pas à nous envoyer le nom de la course ainsi que quelques photos à l'email

omajoli@yahoo.fr

D'avance merci !



Abonnez-vous à la page Facebook du Grand Chalon Athlétisme !!

