

## CIRCULAIRE N°20 BIS DU 13 MAI 2019

Aux : Présidents de Ligue  
Présidents de Comité pour transmission aux Clubs  
Classeurs et Officiels Logica  
Présidents de clubs concernés au 2<sup>ème</sup> tour

De : Jean-Marie BELLICINI  
Alain TALARMIN

Copie : Comité Directeur  
Souad ROCHDI  
Patrice GERGES

**OBJET : 2<sup>e</sup> tour du Championnat de France des Clubs 2019**

- **Dérogation relative aux athlètes sélectionnés en équipe de France pour les relais mondiaux.**  
**Modalités de compensation en cas de non remplacement des athlètes concernés.**
- **Dérogation pour les marcheurs qui participent à la coupe d'Europe à Alytus (cf. Circulaire N° 14 du 11 mars)**

Chers amis,

La configuration du calendrier des compétitions internationales et nationales 2019 fait que le stage préparatoire et les relais mondiaux (à Yokohama) se sont déroulés au cours de la même période que le premier tour du Championnat de France des Clubs et auront aussi pour conséquence un retour des athlètes sélectionnés quelques jours seulement avant le deuxième tour.

La présente circulaire 20 bis faisant suite, dans le même esprit à celle N° 20 du 05/04/2019, prend en compte l'avis du Médecin des Equipes de France, en accord avec le DTN, qui préconise une mise au repos de 10 jours de tous les athlètes après la date de retour (documents joints).

**Les clubs sont invités à prendre en considération ces préconisations afin de préserver les athlètes.**

C'est pourquoi comme pour le 1<sup>er</sup> tour un système de compensation sera prévu pour le 2<sup>ème</sup> tour (documents joints). La fiche ci-jointe en annexe précise ainsi les performances et les points à prendre en compte, dans le cas où l'athlète n'est pas remplacé sur l'épreuve correspondante par son club. Les relais 4x100m et 4x400m ne sont pas concernés par cette circulaire.

Il s'avère qu'un certain nombre d'athlètes envisagent néanmoins de courir lors de ce 2<sup>e</sup> tour. C'est au club de décider en conséquence avec l'athlète.

**Un athlète qui ne serait pas remplacé dans son épreuve ne pourra pas être intégré dans un relais ni pouvoir participer à une autre épreuve.**

D'autre part la coupe d'Europe de marche se déroule à la même date à Alytus (Lituanie). La circulaire N° 14 du 11 mars (ci-jointe) sera appliquée.

**Précision : les points s'ajoutent au total des clubs réalisés sur le terrain (colonne « bonus » logica).**

Afin d'éviter les conséquences de tout incident éventuel au cours des épreuves concernées (course ou marche), un club ne pourra en aucun cas faire participer un athlète hors match si l'athlète n'est pas effectivement remplacé.

Recevez, chers amis, nos salutations les plus cordiales.

Jean Marie BELLICINI

Secrétaire général

Daniel ARCUSET

Vice-président Délégué

Alain TALARMIN

Président de la CSO

1. Circulaire FFA 14 du 11 mars : Championnat de France des clubs – Dérogation pour les marcheurs sélectionnés en Equipe de France – *à consulter - [lien](#)*
2. Liste des athlètes participant aux Mondiaux de relais (Yokohama – Japon) et performances à prendre en compte pour le 2<sup>e</sup> tour du Championnat de France des clubs – *document joint*
3. Liste des athlètes participant à la Coupe d'Europe de marche (Alytus, Lituanie) et performances à prendre en compte pour le 2<sup>e</sup> tour du Championnat de France des clubs – *document joint*
4. Lettre du Docteur fédéral J.M. Serra – Préconisations – Retour du Japon – *document joint*
5. Les effets du décalage horaire – *document joint*
6. Les symptômes du décalage horaire – *document joint*

## Liste des athlètes participant aux mondiaux de relais

sexe	Nom	Prenom	N° licence	Club	division inteclubs	perf DTN	points
M	VICAUT	Jimmy	112880	SCO Ste M	Elite 1	10.00	1206
M	LEMAITRE	Christophe	1003087	AS Aix les Bains	Elite 2	20.84	1091
M	RENE	Marvin	1117776	SCO Ste M	Elite 1	20.85	1090
M	GOLITIN	Amaury	1620767	EC Orleans JF	N1A	21.12	1050
M	ZEZE	Mickael	760190	SCO Ste M	Elite 1	10.40	1072
M	FALL	Mouhamadou	1747644	EFCVO	N1A	10.14	1159
M	DUTAMBY	Stuart	1460891	Lille MA	Elite 1	20.72	1109
M	DAUTREMER	Gautier	1127046	EFCVO	Elite 1	21.04	1062
M	ZEZE	Ryan	1640870	St Sottevillais 76	Elite 2	21.12	1050
M	MARTINOT LAGARDE	Pascal	355052	ES Mongeron		13.60	1140
M	BELOCIAN	Wihem	710086	St Lamentin		13.89	1086
M	KRAUSS	Simon	441561	AC92	N1A	13.84	1095
M	JORDIER	Thomas	1297060	Amiens UC	Elite 1	47.90	987
M	ANNE	Mane Ibraa	139935	US Ivry		47.16	1035
M	VAILLANT	Ludivy	1054425	AC Saleen		46.80	1058
M	SAIDY	Fabrisio	1639962	Dominicaine Athle		46.91	1051
M	ATINE VENEL	Teddy	375639	Savigny Senard A		21.25 / 46.41	1084
M	HANN	Mamadou Kasse	1459032	Montpellier AMM	N1A	46.50/49.85	1137
M	COURBIERE	Nicolas	1458031	SA Toulouse UC	N1B	47.43	1017
M	HAPPPIO	Wilfried	1063977	CA L'Haye les R		50.71 (4h)	1095

sexe	Nom	Prenom	N° licence	Club	division inteclubs	perf DTN	points
F	ZAH	carolle	1374137	CAM93	Elite 1	11.45	1104
F	OMBISSA DZANGUE	Oriamm	475348	SCO Ste M	Elite 1	11.26	1144
F	AKAKPO	Stella	187754	Amiens UC	Elite 1	11.28	1139
F	PARE	Maroussia	1425419	US Talence	Elite 2	24.10	1026
F	LEDUC	Cynthia	1216723	SCO Ste M	Elite 1	23.85	1050
F	RAFFAI	Estelle	1077794	Athle 91	N1A	23.48	1087
F	RICHARD MINGAS	Sarah	1083220	EFCVO	Elite 1	24.22	1015
F	VALETTE	Laura	803127	Nantes MA	N1A	13.14	1131
F	ALESSANDRINI	Sacha	1086295	Nice CAA	Elite 1	13.58	1073
F	SANANES	Deborah	677610	EA Bourg en Bresse		53.21	1118
F	RAHAROLAHY	Agnes	680627	Nantes MA	N1A	53.99	1050
F	BROSSIER	Amandine	1660097	Angers Athle		53.52	1068
F	PERROSSIER	Estelle	1035353	Lyon A	Elite 2	54.10	1046
F	DIARRA	Ele	504472	Decines Meyzieu A	N1B	53.40	1073
F	BERTHEAU	Louise Anne	808468	Nancy AA	N1B	54.21	1042
F	PAULINE	Kellya	1018767	EFCVO	Elite 1	53.64	1064
F	NTIAMOAH	Brigitte	630405	EGMA Mulhouse		23.80	1055

**LISTE DES ATHLETES ELECTIONNES POUR LA COUPE DU MONDE DE MARCHE A PRENDRE EN  
COMPTE POUR LE 2EME TOUR DES INTERCLUBS**

<b>Athlète</b>	<b>Licence</b>	<b>Club</b>	<b>Perf</b>	<b>Points</b>
DINIZ Yohann	494183	EFS Reims Athlétisme	19'29"66	1102 pts
BOYER Antonin	771534	Clermont Athlétisme Auvergne	20'46"63	998 pts
BERETTA Clémence	1109150	Athlé Vosges Entente Clubs	13'20"38	1009 pts
MOUTARD Camille	1739392	Athlé 21	14'25"65	890 pts
GOGNIES Ryan	1150389	CA Montreuil 93	21'27"89	943 pts
GUINAUDEAU Keny	1123845	AC La Roche-sur-Yon	20'29"55	1020 pts
TERREC Maële	1214917	AC La Roche-sur-Yon	14'10"53	917 pts
TERREC Eloïse	739385	AC La Roche-sur-Yon	13'20"82	1008 pts
BORDIER Gabriel	136877	US Saint Berthevin	19'40"25	1087 pts
AVEROUS Violaine	323393	CA Balma	13'40"20	972 pts
CASALE Maëva	1567667	CA Balma	14'40"87	863 pts
MADELINE-DEGY Martin	1341302	Ecla Albi	21'09"47	967pts
MARCOU Amandine	398665	SA Mérignac	13'18"67	1013pts
DUC Mattéo	1511881	AS Aix les Bains	20'50"83	993pts
QUINION Aurélien	1121836	Entente Franconville Val d'Oise Césame	20'10"81	1045 pts

à Paris le 24/04/2018

Une question du Président m'a été soumise par son vice-Président, Daniel Arcuset, sur les risques éventuels pour les athlètes d'être en compétition au retour du déplacement au Japon dans le cadre des championnats du Monde de Relais les 11 et 12 mai prochains. Je l'ai évoqué avec Patrice Gergès, notre DTN, qui fera aussi un retour de son côté sur le plan sportif.

Voici donc les préconisations habituelles qui sont faites aux athlètes en fonction des connaissances actuelles de la science du sport :

**1°) Lors des entraînements sur place :**

- ✓ L'entraînement physique est essentiel pour l'ajustement de l'horloge biologique, MAIS :
  - ✓ Les exercices doivent être de faible intensité
  - ✓ Car risque de blessures accru donc vigilance durant les premiers jours
  - ✓ **J+2 après l'arrivée est à éviter (augmentation risque)**
- ✓ **Les troubles du sommeil peuvent induire** des diminutions de la concentration dans les myofibrilles (muscles) des principales enzymes de la contraction musculaire ou des perturbations des hormones de l'effort (cortisol, hormone de croissance, catécholamines)
- ✓ donc attention aux blessures en phase d'acclimatation !!!
- ✓

**2°) Les conséquences sur l'entraînement : avant et sur place.**

- ✓ Avant: Afin de permettre la meilleure adaptation sur place, avoir effectué toutes les séances de qualité (intensité) avant le départ.
- ✓ Sur place: Prévoir quelques jours d'acclimatation (4 à 6j en fonction du décalage de 7h)

### 3°) Les conséquences sur l'entraînement : Au Retour

- ✓ Les **problèmes se renouvellent** au retour à la « maison » ce dont il **faudra tenir compte pour la reprise de l'entraînement ou de compétition.**
- ✓ Nécessité d'une **période plus longue de récupération,**
- ✓ S'assurer de la totale récupération de l'athlète avant la reprise.
- ✓ Pour ce déplacement ne pas prévoir, dans la mesure du possible, de compétition **avant 10 jours** au retour et **éviter les entraînements intensifs durant la semaine qui suit le retour** (2<sup>ème</sup> tour Interclub à discuter)
- ✓ La phase de resynchronisation peut prendre entre 4 et 8 jours selon les athlètes avec des conséquences particulièrement néfastes sur le sommeil qui peut être très perturbé
- ✓ La conséquence de ces troubles du sommeil est une moins bonne régénération par sécrétion moindre des hormones de récupération (Hormone de croissance, Testostérone, Cortisol, Mélatonine, etc ...)

En conclusion et compte tenu qu'il ne sera pas possible d'anticiper la phase de resynchronisation avant le retour car nos athlètes seront en compétitions durant le dernier week-end, et que le voyage de retour sera long, perturbé sur le plan nocturne avec notamment une arrivée à 04h30 à Roissy, la récupération de nos athlètes sera forcément mauvaise durant cette semaine de retour.

Le 2<sup>ème</sup> tour des Interclubs ayant lieu 4 à 5 jours après le retour, il est difficilement envisageable que les athlètes puissent faire au moins 1 ou 2 entraînements du niveau attendu pour préparer leur(s) course(s) du week-end. Et ce d'autant que les déplacements pour se rendre sur le site de la finale Interclubs peuvent aussi être générateurs de fatigue supplémentaire.

En conséquence, et au vu des données scientifiques en la matière et des expériences antérieures du même type, je préconise que chaque cas soit étudié au mieux du ressenti et de l'envie des athlètes, afin que chacun puisse choisir au mieux son niveau de risque acceptable ou pas. Et voir ensuite avec les clubs un mode de compensation éventuel si l'athlète n'avait pas complètement récupéré de ce stage intensif, cette compétition mondiale et le voyage ainsi que le décalage horaire.

Dr Jean-Michel SERRA



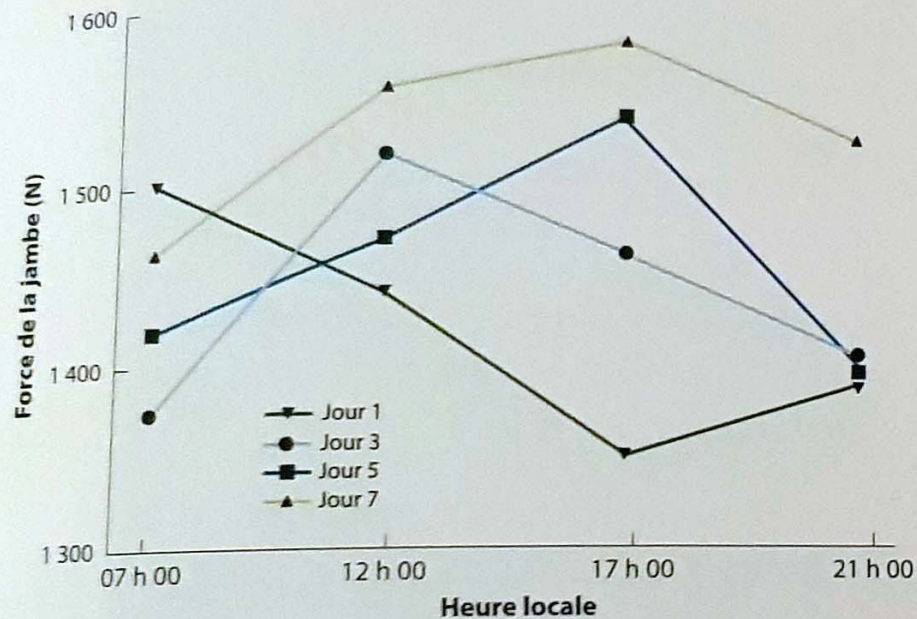
## 2.4 Effets du décalage horaire

Les sportifs sont amenés à se déplacer fréquemment à travers le monde pour participer à des compétitions internationales. Ainsi, ils souffrent particulièrement et fréquemment de désynchronisation des rythmes circadiens, en raison des décalages subis (Manfredini *et al.* 1998 ; Waterhouse *et al.* 2004). Les déplacements de plus de trois fuseaux horaires engendrent des problèmes, car l'horloge interne ne s'ajuste au décalage horaire que d'une heure ou deux heures par jour, dans des conditions normales (Waterhouse *et al.* 2007). Lorsque le décalage dépasse trois heures, on constate alors un déphasage entre l'horloge biologique et l'environnement de l'athlète durant les premiers jours du voyage. À destination, les rythmes biologiques circadiens (décrits plus haut) ne sont plus synchrones avec les rythmes environnementaux : c'est le décalage horaire. Il convient alors de gérer au mieux la récupération passive du sportif, lors de cette phase de resynchronisation, de sorte à favoriser un retour, le plus précoce possible, de l'athlète à son niveau de performance optimal.



## 2.4.1 Les symptômes du décalage horaire

Le décalage horaire ne se mesure pas directement, de manière objective et selon un unique paramètre, mais au moyen d'un ensemble de symptômes. Ces derniers renvoient à un état de fatigue chronique, à des difficultés à dormir, à une performance mentale réduite (surtout



D'après Waterhouse *et al.* (2004),  
avec l'autorisation du *Journal of Sports Sciences*.

**Figure 7.5.** Évolution du niveau de force maximale de la jambe à différentes heures de la journée lors de la semaine suivant un vol vers l'ouest traversant cinq fuseaux horaires.

lorsque la vigilance est requise), à la baisse du niveau de performance physique (surtout lorsqu'elle requiert une habileté motrice fine), à un appétit réduit, à des difficultés à digérer, à une irritabilité inhabituelle, à des maux de tête, à la confusion mentale et à la désorientation. La figure 7.5 illustre ce propos en montrant comment évolue la force maximale d'un athlète ayant fait un vol vers l'ouest en traversant cinq fuseaux horaires.

Dans ce cadre, le sportif doit donc impérativement porter une grande attention à l'organisation de son temps et à son comportement, durant le voyage lui-même, mais aussi en amont et en aval de celui-ci. De la sorte, le sportif favorisera une resynchronisation accélérée de son horloge interne avec le fuseau horaire du pays de destination et retrouvera plus rapidement un niveau de performance élevé, lui permettant de restaurer rapidement son niveau de performance en vue de la compétition.