

LE MARCHE-PIED n°16

La nouvelle saison venant à peine de commencer, il est temps de tirer les bilans de l'ancienne.

23 marcheuses et marcheurs ont participé aux différentes compétitions du calendrier, ce qui est une très grande progression par rapport aux années passées. Il semble que la marche intéresse de plus en plus nos jeunes et qu'un avenir prometteur se dessine. Il y a à cela, à mon avis deux raisons, l'effet de groupe et la nette progression du haut niveau chez les seniors hommes et femmes.

Le constat le plus encourageant est à mettre au compte des benjamines filles avec 8 marcheuses et de très bons résultats à l'image de Charlotte Gosselin (11'58"4 sur 2000m et 3108 m aux 20 minutes), Harmonie Gautier (13' 00" 1 sur 2000m et 2975 m aux 20 minutes) , Maeva Berrubé (13'59"7 sur 2000 m à sa première compétition).

On note également la participation de : deux minimes filles, une cadette, un poussin, un benjamin garçon, trois minimes garçons dont un régulier(David Houssin), trois seniors femmes et quatre seniors hommes.

Chez les seniors :

Bonne prestation de nos couleurs aux interclubs, au Challenge Pouchet (Victoire d'Emmanuel à la meilleure perf) et aux régionaux (deux victoires et une deuxième place).

Aux championnats de France à Sotteville derrière Tatiana Denize, qui, en passant constitue une des très grande satisfaction normande avec notre ancien coéquipier Mokthar Benhari, Christèle, qui se place 12eme, donne une bonne leçon de courage en finissant dans un bon temps malgré sa blessure. Enfin belle première participation d'Emmanuel 14eme derrière Denis Langlois ,Yohan Diniz et David Boulanger (présent en août aux JO d'Athènes sur 50 KM.)

En conclusion, Je pense que l'on doit continuer à travailler la motivation chez les jeunes qui constituent, de toute manière, l'avenir du club.

François le 1/11/04

Les séances techniques du père Michel.

Séance n°1 :

- Marcher en croisant les appuis : 10 fois 20 mètres.
- Dérouler le pied dans le bac à sable : 10 fois à droite et 10 fois à gauche.
- Elastique : foulée de la marche retenue par l'élastique gauche et droite.
- Travail sur le banc : un pied sur le banc, un à terre, tendre la jambe pour se grandir 10 fois. Gauche et droite 5 fois.

Séance n°2 :

- Bâton sur les épaules de manière à fixer celles-ci pour travailler la rotation du bassin (400 m)
- Marcher sur une ligne en travaillant le déroulé du pied (400 m)
- Sur 20 m x 10, marcher un pied sur la bande ciment un pied sur la piste.
- Sur 20 m x 10, sauts pieds joints (genoux raides)

Bilans : Saison 2004

1000 m piste

Thomas Bénard POM 6' 32'' 8

2000 m piste

1	Charlotte Gosselin	BEF	11' 58'' 4
2	Harmonie Gautier	BEF	13' 00'' 1
3	Laura Seyrat	CAF	13' 45'' 71
4	Maeva Berrubé	BEF	13' 59'' 7
5	Charlène Mardoc	BEF	14' 24'' 6
6	Aurélié Osmont	BEF	14' 27'' 04
7	Alexane Cheron	BEF	14' 39'' 2
8	Coralie Siourt	BEF	15' 19'' 9
9	Elise Banzet	MIF	15' 27'' 49
10	Karim Boucetta	BEM	15' 38'' 12.
11	Pauline Verthier	MIF	15' 55'' 51
12	Margaux Dechamps	BEF	16' 09'' 84

3000 m piste

1	Christèle Vaqué	SEF	15' 01'' 76
2	Ariane Lelant	VEF	17' 39'' 60
3	Houssin David	MIM	20' 11'' 7
4	Laura Seyrat	CAF	20' 42'' 41
5	Adrien Sautet	MIM	20' 55'' 67
6	Joachim Abassi	MIM	21' 26'' 63
7	Delphine Lebert	SEF	22' ...''

5000 m piste

1	Emmanuel Boulay	SEH	21' 36'' 19
2	François Pesquet	SEH	24' 11'' 49
3	Pascal Plouchard	SEH	26' 25'' 7
4	Laurent Michel	ESH	27' 07'' 9

10 000 m piste

1	Emmanuel Boulay	Seh	45' 37'' 6
2	François Pesquet	SeH	50' 19'' 7
3	Christèle Vaqué	SeF	55' 23'' 1
4	Laurent Michel	ESH	58'' 50'' 8
5	Ariane Lelant	VeF	1 h 03' 23'' 4

20 000 m piste

1	Emmanuel Boulay	SEH	1 h 32' 34'' 9
2	François Pesquet	SEH	1 h 42' 54'' 1
3	Christèle Vaqué	SEF	1 h 52' 13'' 6
4	Ariane Lelant	VEF	2 h 07' 44'' 9

20 km route

1	Emmanuel Boulay	SEH	1 h 36' 42''
2	Christèle Vaqué	SEF	1 h 49' 46''

20 minutes

1	Gosselin Charlotte	BEF	3108 m
2	Harmonie Gautier	BEF	2975 m

30 minutes

1	Laura Seyrat	CAF	4 031 m
2	David Houssin	MiM	4 006 m

Heure

1	Emmanuel Boulay	SEH	13 168 m
2	François Pesquet	SEH	11 920 m
3	Christèle Vaqué	SEF	10 826 m
4	Laurent Michel	ESH	10 229 m
5	Ariane Lelant	VEF	9 454 m

Résultats.

27 juin 2004 meeting jeune 2000 m piste.

- 1 Gosselin Charlotte BeF 12' 25'' 24
- 2 Deschamps Margaux BeF 16' 09'' 84

27 juin 2004 meeting jeune 2000 m piste.

- 2 Boucetta Karim BeM 15' 38'' 12.

27 juin 2004 meeting jeune 2000 m piste.

- 1 Banzet Elise MIF 15'27''49
- 2 Verthier Pauline MIF 15'55''51

27 juin 2004 meeting jeune 3000 m piste.

- 2 Houssin David MIM 20'49''03
- 3 Sautet Adrien MIM 20'55''67
- 4 Abassi Joachim MIM 21'26''63

7 juillet 2004 Maromme challenge Pouchet: 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 23' 11'' 88
- 2 François Pesquet SeH 25' 11'' 74

13 juillet 2004 Lillebonne challenge Pouchet: 5000 m piste.

- 2 François Pesquet SeH 25' 09'' 34
- 3 Emmanuel Boulay SeH 26' 01'' 84

18 juillet 2004 Sotteville France élite 20 km.

- 14 Emmanuel Boulay SeH 1 h 36' 42''

18 juillet 2004 Sotteville France élite 20 km.

- 12 Christèle Vaqué SeF 1 h 55' 39''

26 septembre 2004 Le Havre challenge Pouchet: 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 21' 38'' 01
- 2 François Pesquet SeH 24' 07'' 69

3 octobre 2004 : 2000 m piste.

- 1 Laura Seyrat CAF 13 '45'' 71

3 octobre 2004 :3000 m piste.

- 2 Houssin David MIM 21'20''42

3 octobre 2004 :Montreuil 20 minutes piste (28 arrivants).

- 13 Gosselin Charlotte BeF 3108 m (RP)
- 18 Harmonie Gautier BeF 2975 m (RP)

17 octobre 2004 Vernon:

2000 m piste

- 2 Gosselin Charlotte MIF 11' 58'' 4 (R.P et R.C)
- 4 Harmonie Gautier MIF 13' 11''9
- Berrubé Maeva BEF 13'59''7

3000 m piste

- 2 Houssin David MIM 20'11''7 (R.P)

**A noter la belle 3^{ème} place de Gilles Belloir
aux championnats de France vétérans des 100
km en 10 h 32' 04''**