

LE MARCHE-PIED n°27

La saison hivernale se poursuit avec les cross. En salle, Charlotte s'est illustrée en devenant championne de Normandie cadette, sur 3000 m, le 2 décembre. Elle s'est en même temps qualifiée pour les régionaux élites et pour les pré France. Héloïse obtient sa première médaille et se qualifie pour les régionaux élites.

Les régionaux élites en salle ont vu la victoire d'Emmanuel Boulay en 20'25" et la deuxième place de François Pesquet Ils se qualifient donc pour les France élites et pour les France vétérans. Emmanuel bat également le record du club. Héloïse se classe 10^{ème}, elle apprend le dur métier de marcheuse débutante avec des hauts et des bas. Manuela Fernandes faisait ses débuts sous les couleurs du club et se classe 3^{ème} avec la satisfaction de ne pas avoir ressenti de douleur au niveau de sa déchirure musculaire.

Aux pré France Charlotte se classe 8^{ème}, Manuela gagne 15 secondes par rapport aux régionaux.

En école d'athlé, l'atelier marche a de plus en plus de succès avec des jeunes qui reviennent régulièrement.

François le 26/01/08.

PORTRAITS D'ATHLETES

Héloïse est cadette¹, très sérieuse et très assidue à l'entraînement, elle est issue de l'école d'athlétisme où elle a commencé en minime¹. Elle s'est progressivement orientée vers la marche à la fin de la saison dernière et possède un potentiel qui ne demande qu'à être développé. Elle a commencé ses séances dès le mois de juillet, montrant ainsi une grande motivation.

Elle a réalisé **4 644 m** sur 30' marche, au critérium national, (soit une moyenne de 2'37" au tour), et 13'25 sur 3000 m course en étant un peu malade.

Ses progrès sont impressionnants : alors que fin juin, 2'40" sur un tour lui paraissait très difficile, elle fait cela pendant trente minutes et est capable de faire 11 km/h sur un 400 m. Le prochain objectif (tout à fait réalisable) est d'approcher 18' sur 3000 m.

Pour le moment, elle a réalisé 20'40" en salle mais vaut beaucoup mieux. Il faut comprendre que les progrès que l'on peut réaliser à la marche ne sont pas linéaires, et qu'il peut y avoir de hauts et des bas.

Avec une technique qui doit s'améliorer, une meilleure alimentation et l'arrivée des beaux jours nul doute que les records vont tomber.

Charlotte, cadette², a commencé l'athlétisme en poussine au pôle de Canteleu. En école d'athlétisme elle s'est très vite orientée, sur les conseils de Pierre Domec, vers la marche.

Elle a obtenu, très rapidement, de bons résultats et possède tous les records du club benjamines. Malheureusement, un peu fragile des tendons, de nombreuses blessures ont gêné sa progression.

Néanmoins l'acquis de l'année passée, où elle a figuré en équipe 1 aux interclubs, lui permettent de revenir très vite. On pourrait même envisager une qualification aux championnats de France sur 5000 m dès cette année.

Obligée de ne plus pratiquer sa discipline favorite, pendant quatre mois, à cause de problèmes de santé puis d'une entorse, elle a repris l'entraînement seulement mi-septembre. Malgré cela, elle pulvérise le **record du club** avec **4 806 m** parcourus sur 30' à Montreuil, au critérium national (2'30" au tour), bat son record sur 2000m marche (11'32"22) et 3000m (17'41"1).

Elle a réalisé 17'44"4 en salle. Même si elle ne bat pas son record, ce résultat est néanmoins encourageant compte tenu du peu d'entraînement durant le dernier mois (Vacances et maladie). D'autre part sa technique s'est beaucoup améliorée. Avec un entraînement régulier Charlotte devrait de nouveau aller de l'avant.

Héloïse Lenglet

3000 m en salle : 20'40''00.
30 minutes : 4 644 m.



Charlotte Gosselin

2000 m plein air : 11'32''22.
3000 m en salle : 17'40''93.
3000 m plein air : 17'41''1.
20 minutes : 3 280 m.
30 minutes : 4 806 m.



Résultats

02 décembre 2007 Régionaux cadettes en salle Eaubonne : 3000 m

- 1 Charlotte Gosselin CaF 17' 44" 4
- 3 Héloïse Lenglet CaF 20' 40" 0

13 janvier 2008 Eaubonne : Régionaux élite en salle 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 20' 25" 08 (record du club)
- 2 François Pesquet VeH 24' 48" 53

13 janvier 2008 Eaubonne : Régionaux élites en salle 3000 m piste.

- 3 Manuela Fernandes SEF 17' 27" 41
- 10 Héloïse Lenglet CaF 20' 42" 01

27 janvier 2008 Mondeville Pré France en salle : 3000 m piste.

- 7 Charlotte Gosselin CAF 17' 56" 21

27 janvier 2008 Mondeville Pré France en salle : 3000 m piste.

- 10 Manuela Fernandes SEF 17' 14" 72

27 janvier 2008 Mondeville Pré France en salle : 5000 m piste.

- 8 François Pesquet VeH 25' 04" 91