

LE MARCHE-PIED n°12

Éditorial.

Cette fois ci point de polémique dans ce marchepied n°12. La marche repart du bon pied à l'ASPTT après quelques incompréhensions liées pour une part à des problèmes de communications. Il semble que, petit à petit, la marche athlétique soit un peu plus reconnue au sein du club. Cela nécessite de toute façon un travail de longue haleine.

Le temps des interclubs se profile déjà avec un grand challenge pour nos deux équipes : au moins se maintenir en N1B.

Chez les hommes l'arrivée d'un nouveau venu, Emmanuel Boulay, remplace de manière inespérée le départ de Gilles. Emmanuel a commencé par la saison de cross se qualifiant avec l'équipe 1 aux interrégionaux. Sa bonne place aux régionaux montre qu'il a du potentiel. Ceci a été d'ailleurs confirmé lors des deux compétitions sur route auxquelles il a participé : se classant 5em à La Remuée (11 km en 1 h 00 min 20 s) et 8em à St Nicolas d'Alhiermont en réalisant moins de 52 minutes sur 10 km.

En équipe 2 Pascal s'entraîne sérieusement et Didier après son bon résultat aux 24 heures de Rouen (133.5 km) assura sa place au deuxième tour. Pierre Ridel participera quant à lui au premier tour.

Chez les femmes Christèle est en forme et prépare une qualification pour les championnats de France de 10 000 m. Ariane, quant à elle, a fait une très bonne prestation aux championnats de France de 20 000 m piste (son premier 20 000 !) où elle a réalisé un temps de 2 h 10 minutes 57 secondes. En équipe 2 Mathilde Le Moal et Tina Bouttard sont, pour le moment, les deux marcheuses en vue.

Dans ce marche pied le compte rendu des stages de ligue, quelques séances de technique et une étude dynamique du système musculaire en marche athlétique (1ere partie : lors de la phase de traction).

François le 23/04/03

Compte rendu des stages des 16 mars et 22 avril 2003.

Dans le cadre du suivi régional de marche deux stages ont été organisés au CRJS de Petit-Couronne. Ils ont été animés par Tatiana Boulanger et Jean-Claude Hurel. Les deux stages ont rassemblé une quinzaine d'athlètes débutants ou confirmés.

Lors du premier stage : une sortie le matin, en forêt du Rouvray, a permis de s'échauffer. Les « endurcis » ont fait dix kilomètres et les autres cinq. Cette sortie a été suivie d'une séance d'étirements.

Après une douche bien méritée des échanges sur la discipline, lors du repas, ont permis aux néophytes d'en apprendre un peu plus sur celle-ci.

L'après midi a débuté par une séance d'échauffement de 20 minutes. Puis nous nous sommes rendus en salle où plusieurs ateliers permettant de travailler la technique nous attendaient.

- Travail du déroulement de pied :
 - En attaquant talon puis en déroulant jusqu'à la pointe de pied 50 m en marche avant puis en marche arrière.
 - Marche pendant 50 m sur la pointe des pieds (avant et arrière).
 - Marche pendant 50 m sur le talon (avant et arrière).
 - Marche pendant 30 m avec des lattes et deux foulées entre chaque latte.
- Travail de la foulée :
 - Marche pendant 30 m entre des lattes espacées de plus en plus.
- Travail du bassin :
 - 10 fois slalom entre des plots sans et avec bâton sur les épaules.
 - Marcher en se lançant un médecine ball et en se croisant.
- Travail des bras avec un élastique autour d'un poteau.

Cette première journée s'est déroulée dans une ambiance détendue notamment grâce à la bonne humeur communicative des deux animateurs. Elle a en outre permis aux athlètes de repartir avec des idées pour leurs entraînements futurs.

La deuxième journée de stage nous a permis d'utiliser la piste du CRJS. Après trente minutes d'échauffement, trois groupes ont été constitués pour une séance de fractionné. Le premier groupe (les jeunes et débutants) ont effectué 2 x (4 x 300m) à une allure de 1'45 avec 1'30 de récupération entre chaque 300 m et 6' entre deux séries. Nadir et moi avons fait 2 x (6 x 400 m) en 1'48 de moyenne avec 1'45 de récupération entre chaque 400 m et 6' entre deux séries. Tatiana et Sébastien ont fractionné sur 2 x (2000 m en 9' 50 + 5 x 400 m en 1 52) avec une récupération appropriée.

L'après midi a débuté par 20 minutes d'échauffement suivi d'une séance de technique reprenant en partie les ateliers de la première journée. Ensuite un relais 7 fois cent mètres a permis d'entretenir l'esprit de compétition de chacun.

Cette journée s'est terminée par une séance de gainage et abdos conclue par des étirements spécifiques (Jambiers antérieurs, ischio jambiers, pyramidale etc...)

La deuxième journée s'est également bien passée avec une impression de travail bien fait. Chacun souhaite d'ailleurs que ce genre de stage ait de nouveau lieu l'an prochain.

François le 23/04/03

Les séances techniques du père Michel.

Séance n°1 : Travail du pied.

- a. 10 fois 20 mètres avec petits plots → 2 appuis dans l'intervalle.
- b. 10 fois 20 mètres avec 5 kg sur le dos sans plots.
- c. 10 fois slalom entre les plots en pensant aux pieds.

Séance n°2 : Travail de la foulée et des bras.

- a. 20 lattes : 10 avec écart 2 pieds et demi et 10 avec écart 3 pieds. (20 fois).
- b. 10 fois 20 m avec deux cordes dans les mains le marcheur de derrière freine celui de devant. Les bras sont à 90°.
- c. Application : 2000 m à 90%. (Plutôt plus lent que plus vite)

Séance n°3 : Travail du bassin.

- a. Sur 20 mètres : lancer le médecine ball en marchant. Changer de côté à chaque fois. (20 fois)
- b. 10 fois slalom entre les plots en pensant au bassin.
- c. 10 fois 200 m à 90%, récupération 200m.

Dynamique du système musculaire en marche athlétique.

La marche se décompose en trois parties :

- La phase de traction (attaque du talon au sol jusqu'au pied à plat au sol).
- La phase neutre (appui)
- La phase de poussée (décollement du talon puis des orteils).

La phase de traction :

Les muscles principaux en action sont :

- a. Le tenseur du fascia-lata qui stabilise le bassin. On peut le renforcer de plusieurs manières :
 - Inclinaison latérale.
 - Sortie du bassin (avant arrière)
 - Rotation genou.
 - Abduction cuisse en résistance.
- b. Le moyen fessier qui stabilise latéralement le bassin. On le renforce en montant latéralement la jambe.
- c. Le quadriceps (droit antérieur, crurale, vaste externe et interne.) qui stabilise le genou.
- d. Le jambier antérieur qui fait souvent mal aux néophytes. Il intervient au moment de l'attaque du talon au sol en amortissant le choc et en stabilisant l'astragale (au niveau du pied) par rapport à la jambe. Il se renforce naturellement en marchant mais aussi en maintenant la jambe tendue et en ramenant le bout du pied vers le haut puis vers le bas en répétant l'opération.

Michel le 23/04/03

Résultats.

08 septembre 2002 Neufchâtel en Bray 5km.

3 François Pesquet SeH 28'07"

15 septembre 2002 Les trois villes sœurs 14 km route 518 classés.

11 François Pesquet SeH 1 h 17' 52"

17 Christèle Vaqué SeF 1 h 21' 10" (1ere SeF)

24 Sylvianne Varin VeF 1 h 24' 15" (1ere VeF2)

25 Laurent Michel JuH 1 h 24' 30"

28 septembre 2002 Challenge Pouchet 3000m femmes.

1 Christèle Vaqué SeF 15' 14" 00

2 Ariane Lelant VeF 18' 30" 00

6 octobre 2002 Foulées de Foucarmont 6 km.

4 Christèle Vaqué SeF 33'46 (1ere SeF)

22 mars 2003 La Remuée 11 km route 144 classés.

5 Emmanuel Boulay SeH 1 h 00' 21"

14 Ariane Lelant VeF 1 h 16' 09"

5 avril 2003 Saint Nicolas d'Aliermont 10km route.

8 Emmanuel Boulay SeH 51' 55"

10 Christèle Vaqué SeF

6 avril 2003 24 heures de Rouen.

12 Didier Lenel VeH 133.5 km

13 avril 2003 Sotteville : 20000 m piste (Championnats de France)

18 Ariane Lelant Ve F 2 h 10' 57" 40.

26 avril 2003 Évry : 10000 m piste.

1 Christèle Vaqué SeF 54'34"00

27 avril 2003 Octeville : 9,5 km route 600 classés.

2 François Pesquet SeH 49'48"