

Le Marche Pied

N°5

Sans faire de triomphalisme, il faut tout de même avouer que cette saison athlétique apporte de nombreuses satisfactions pour la marche athlétique.

Lors des interclubs nous avons parfaitement rempli notre mission. Les championnats individuels apportent également leur lot de récompenses : 3 titres régionaux : Christèle sur 10.000 m , Gérôme sur 3.000 m , et moi-même sur 20.000 m, et 2 accessits (3^{ème} place) pour François sur 20.000 m et Kévin sur 5.000 m. Il ne reste plus qu'aux benjamins à finir le travail entamé par leurs aînés.

Enfin, le dimanche 20 juin 99 voyait, sur la piste de Reims-Orgeval, la qualification de Christèle pour les championnats de France du 10.000 m. Elle y réussit un temps de 56'30"76 (la qualification étant de 57'00) après une course effectuée dans des conditions idéales : stade, météo et enfin un plateau de 20 athlètes de très bon niveau dont Nora LEKSIR et Anne Catherine BERTHONNAUD.

Les vacances arrivent ou sont déjà commencées pour certains. Faute de pouvoir faire des entraînements spécifiques pendant cette période, il faut en profiter pour faire d'abord une coupure si elle s'impose et ensuite refaire du foncier : sortie en forêt au petit matin ou après 18 heures.

Le programme à la rentrée est chargé avec en particulier les interclubs jeunes et les divers challenges.

En attendant bonnes vacances à toutes et à tous.

Gilles

Elle est arrivée un jour de janvier sans trop se faire remarquer mais j'ai compris dès la première sortie sur route que nous avons fait (avec Gilles comme troisième larron) qu'il s'agissait d'une « grosse pointure ».

Depuis le temps que nous « ramions » Gilles et moi à être les seuls marcheurs sur le stade, son arrivée fut comme une bouffée d'oxygène, d'autant plus qu'elle fut suivie peu de temps après par celle d'Eric MOREL.

Christèle VAQUÈ n'était pas selon ses dires faite pour le sport. Elle ne s'est mise à la marche qu'assez tard poussée par son père. Mais très vite elle y a pris goût.

Gagnant très souvent les courses sur route picardes, elle a voulu franchir un nouveau cap en se licenciant à l'ASPTT Rouen.

Les résultats furent très vite à la hauteur de l'impression qu'elle donnait aux entraînements.

A VERNON elle signe un 57'36"1 sur 10.000 m (performance N3) et gagne sa première compétition sur piste. Tout en continuant à gagner des épreuves sur route (St Nicolas d'Aliermont ; Le Tréport ; Criel sur Mer ; Fressenville) elle réussit sa deuxième performance N3 au 1^{er} tour des interclubs et se classe pour la 1^{ère} fois.

Christèle, jeune enseignante espère toutefois obtenir une mutation près de sa ville d'origine « Le Tréport ». Nous le lui souhaitons également, même si c'est à regret que nous la verrions quitter l'ASPTT Rouen.

François PESQUET

Marche :

**Vaqué (ASPTT)
ira à Niort**

Christèle Vaqué (ASPTT Rouen) est la révélation de l'année en marche. Cette jeune femme de 24 ans, qui marchait pour son plaisir et qui a pris sa première licence cette année à l'ASPTT Rouen, s'est qualifiée pour les championnats de France de Nationale 1 sur 10 km, à Niort fin juillet, grâce à sa 12^e place dimanche dernier lors du critérium national du 10 km piste, organisé à Reims.

Le classement : 1. Leksir (GA Haut-Saônois) 47'43"53; 2. Berthonnaud (Angoulême) 48'05"42... 12. Vaqué (ASPTT Rouen) 56'30"76.



Extrait du Paris Normandie du 24 juin 99

Recette de l'année

Comment former un marcheur en un minimum de temps ?

Eh bien ! il n'y a rien de plus simple :

- Vous prenez d'abord un **objectif**
- Vous le faites **savoir** très rapidement autour de vous (un car est un endroit recommandé)
- Vous choisissez le **meilleur** des nombreux candidats
- Vous appliquez un **plan d'entraînement**
- Vous constituez un groupe de **supporters** le jour J
- **Et c'est gagné**

C'est bien ce qui s'est passé dernièrement :

- L'objectif fut bien sur le 2^{ème} tour des interclubs féminins à ANTONY.
- L'appel au peuple se fit dans le car, durant le trajet retour du 1^{er} tour qui se déroula à Amiens. Le moment était naturellement le meilleur puisque faisant suite à une journée riche en émotions fortes.
- Le choix fut rendu très délicat par le nombre impressionnant de candidates dont je ne ferai pas ici la liste exhaustive . De toutes façons le choix se reporta sur la meilleure d'entre elles : Michaëlle :

Maman depuis à peine un an , Michaëlle a pour entraîneur Jean Pierre OUINE : Ses performances en 1997 :

- 400 m 66"44
- 800 m 2'34"7
- 1.500 m 5'24"6

Et ceci sans oublier le 69"13 réalisé sur 400 m haies à SARAN en 1994

- Autant dire qu'avec une athlète comme Michaëlle, on jouait sur du velours. Toutes les séances furent exécutées sans problème qu'il s'agisse de technique , de vitesse, du train ou du foncier
- Le jour J : le 23 mai, à ANTONY, toutes les filles de l'équipe étaient là pour encourager nos deux représentantes Michaëlle et Delphine. Quelque 3.000 mètres après le départ le verdict tomba :
 - Michaëlle 20'16"9 : record personnel
 - Delphine 20'25"1 : record personnel

Bravo à nos deux filles, sans oublier Michel NOYON qui entraîna Delphine pendant plus de 3 mois.

Gilles

Un peu de technique

La marche athlétique est basée sur deux principes essentiels : maintien du contact avec le sol et extension de la jambe dès le début de l'appui. Autrement dit le marcheur doit toujours avoir un pied en contact avec le sol (sinon il y a suspension donc course) et attaquer jambe tendue.

Si l'une ou l'autre de ces deux conditions n'est pas remplie le concurrent fait une faute.

Pour faire respecter ce règlement, des juges signalent par deux petits cartons l'une ou l'autre des deux fautes.

< Jambe fléchie

~ Suspension

On appelle cela une mise en garde.

Si le marcheur persiste dans son erreur, le juge fait alors une demande de disqualification au chef juge.

Au bout de 3 demandes de disqualification l'athlète peut être alors mis hors course.

Signalons que le marcheur ne fait en général pas volontairement la faute. C'est souvent sous l'effet de la fatigue que celui-ci a du mal à garder la jambe tendue. La suspension est liée soit à un manque de souplesse du bassin soit à une vitesse excessive.

Les juges ne sont pas uniquement là pour sanctionner mais également pour conseiller. En Haute Normandie on voit souvent sur les stades Jean Claude HUREL, Alain LEGROS, Marie Jeanne LEGROS, Marcel EFOSSE, Hugues PANNIER et Michel NOYON. Remercions les, car sans eux la marche athlétique perdrait sans doute de sa crédibilité.

François PESQUET

Les résultats

8 mai 1999

Vernon Interclubs pré-nationale

3.000 mètres Femmes

10	Danièle	PRIANON	Se	23'39"2	Record personnel → ancien : 23'39"7
----	---------	---------	----	---------	-------------------------------------

5.000 mètres Hommes

6	Nicolas	LEPAGE	Se	29'20"9	
8	Eric	MOREL	Se	29'54"2	

8 mai 1999

Sotteville Interclubs RH2

5.000 mètres Hommes

5	Kévin	VANNIER	Ca	31'52"7	Record personnel → ancien : 32'07"4
---	-------	---------	----	---------	-------------------------------------

9 mai 1999

Amiens Interclubs 1^{er} tour

3.000 mètres Femmes

4	Christèle	VAQUE	Se	16'02"17	Record du club → ancien : 16'17"6
12	Delphine	LEBERT	Se	20'29"40	Record personnel → ancien : 21'42"8

5.000 mètres Hommes

9	François	PESQUET	Se	26'44"31	Record personnel → ancien : 27'04"1
11	Gilles	BELLOIR	Ve	26'53"45	Record personnel → ancien : 27'22"3

23 mai 1999

Saran Interclubs N1D (classement) 2^{ème} tour

5.000 mètres Hommes

6	Gilles	BELLOIR	Ve	26'57"62	
6	François	PESQUET	Se	27'10"38	

23 mai 1999

Antony Interclubs N1D (classement) 2^{ème} tour

3.000 mètres Femmes

10	Michaëlle	HABBAK	Se	20'16"9	Record personnel établi
11	Delphine	LEBERT	Se	20'25"1	Record personnel → ancien : 20'29"40

23 mai 1999

Lillebonne Interclubs Pré national 2^{ème} tour

5.000 mètres Hommes

3	Nicolas	LEPAGE	Se	30'19"7	
4	Eric	MOREL	Se	31'02"3	

29 mai 1999

Fécamp

Championnat Régionaux

10.000 mètres Femmes

1	Christèle	VAQUE	Se	1h00'11"4	
---	-----------	-------	----	-----------	--

20.000 mètres Hommes

1	Gilles	BELLOIR	Ve	2h05'54"	
3	François	PESQUET	Se	2h28'57"	Record personnel établi

29 mai 1999

Petit Couronne

Challenge Guillot (2^{ème} étape)

10.000 mètres Filles

x	Bouchra	DOUZ	Be	6'40"8	
x	Aicha	MAATOUKI	Po	6'43"8	Record personnel → ancien : 7'19"3
x	Houria	DOUZ	Po	6'43"5	Record personnel → ancien : 7'07"0

5 juin 1999

Lillebonne

Challenge Pouchet (1^{ère} étape)

5.000 mètres Hommes

3	Gilles	BELLOIR	Ve	27'44"0	
4	François	PESQUET	Se	29'14"0	

13 juin 1999

Evreux

Régionaux jeunes

3.000 mètres Hommes

1	Gérôme	MAMILLON	Mi	18'46"86	Record personnel → ancien : 19'43"29
---	--------	----------	----	----------	--------------------------------------

5.000 mètres Hommes

3	Kévin	VANNIER	Ca	33'26"8	
---	-------	---------	----	---------	--

20 juin 1999

Reims

Critérium national

10.000 mètres Femmes

12	Christèle	VAQUE	se	56'30"76	Record personnel → ancien : 57'36"1
----	-----------	-------	----	----------	-------------------------------------

27 juin 1999

Rouen

Meeting International Jeunes

2.000 mètres Hommes

1	Gérôme	MAMILLON	Mi	11'52"3	Record personnel → ancien : 11'56"3
---	--------	----------	----	---------	-------------------------------------

Calendrier des principales épreuves marche (saison 98/99)

Juillet

Mar. 13	Piste	Rouen	3 ^{ème} étape challenge POUCHET	> 5.000 m > 3.000 m	Hommes Femmes
Dim. 1	Piste	Niort	France N1 - N2 & Espoirs	> 20.000 m > 10.000 m	Hommes Femmes

□ Septembre

Sam. 4	Piste		3 ^{ème} étape challenge GUILLOT	> 1.000 m > 2.000 m	PF - PM - BF - BM MF - MM
Dim. 5	Piste	Evreux	4 ^{ème} étape challenge POUCHET	> 5.000 m > 3.000 m	Hommes Femmes
Dim. 12	Piste	Evreux	Régionaux Interclubs jeunes	> 2.000 m > 3.000 m > 5.000 m	CF CM - JF - EF JM - EM
Dim. 12	Piste	Evreux	Régionaux Interclubs minimes	> 2.000 m > 3.000 m	MF MM
Sam. 18	Piste	Petit Couronne	Finale secteur Challenge GUILLOT	> 1.000 m > 2.000 m	BF - BM MF - MM
Sam. 18	Route	Gravigny		> 100 km	
Dim. 26	Piste		Inter-régionaux Interclubs jeunes	> 2.000 m > 3.000 m > 5.000 m	CF CM - JF - EF JM - EM
Dim. 26	Piste	ND. de Gravenchon	5 ^{ème} étape challenge POUCHET	> 5.000 m > 3.000 m	Hommes Femmes
Dim. 26	Route		France	> 50 km > 20 km	Hommes Femmes
Dim. 26	Piste		Finale régionale Challenge GUILLOT	> 1.000 m > 2.000 m	PF - PM - BF - BM MF - MM

□ Octobre

Sam. 2	Route	Grand Quevilly	Grand prix	Toutes Distances	Toutes catégories
Dim. 3	Piste	Dieppe	Finale challenge POUCHET	> 5.000 m > 3.000 m	Hommes Femmes
Sam. 9 Dim. 10	Piste		Coupe de France des relais	>	
Dim. 10	Piste		Inter Régionaux minimes	> 2.000 m > 3.000 m	MF MM
Dim. 10	Piste		Inter comités Benjamins	> 1.000 m > 2.000 m	BF BM
Sam.16 Dim. 17	Piste	Dreux	National Interclubs jeunes	> 2.000 m > 3.000 m > 5.000 m	CF CM - JF - EF JM - EM
Dim. 24	Piste	Montreuil	Journée nationale Jeunes	> 30' > 45'	MM CM
Sam. 30	Piste	Le Havre		> 1.000 m > 2.000 m > 3.000 m > 5.000 m > 10.000 m > 1 heure	BF MF - BM CF - MM