



Vœux 2001

Une saison vient de s'achever, une autre commence : quel bilan ? Quels objectifs ?

La saison 2000 a au moins permis d'établir des bases. Les records du club en marche sont en effet plus significatifs. Le record sur 5000 m est de niveau R1, ceux du 50 et 100 km ont été obtenus par le champion de Normandie, après de terribles efforts, Gilles Belloir. Notre championne Christèle Vaqué est N3 et s'est qualifiée au championnat de France. D'autre part beaucoup de jeunes sont sensibilisés à la marche. Malheureusement le manque d'effectifs chez les seniors est toujours à l'ordre du jour, si bien qu'il est inenvisageable que l'un d'entre nous soit blessé aux interclubs !

L'objectif principal de la saison 2001 sera donc de recruter. Il me semble également essentiel de revoir le calendrier des compétitions. Certaines mésaventures comme Berneval ne doivent pas se reproduire. Même s'il est grisant de tenir le haut du pavé dans les courses sur route, celles-ci ne doivent être qu'épisodiques. Nous devons centrer nos efforts sur la piste et dans les championnats : c'est à dire là où il y a des juges.

La préparation physique ne doit plus être négligée (gainage, renforcement musculaire, étirements); cela permettra d'éviter les blessures qui retardent évidemment notre progression.

De toute façon l'enthousiasme est toujours là et les résultats ne font que nous encourager. Alors si de bonnes âmes veulent rejoindre les marcheurs (qui ne sont plus marchallions), qu'ils soient athlètes ou entraîneurs ils seront les bienvenus.

François

Voilà un an et demi que j'ai mis les **pieds** à l'ASPTT. Le plaisir de s'entraîner avec Gilles (mon coach) et François est resté intact : **c'est toujours le pied !**

Malheureusement, mon **pied-à-terre** n'est plus tout près. Aussi les entraînements à trois sont-ils devenus rares.

C'est parfois très difficile de s'entraîner en solitaire : lorsqu'on est plusieurs on se motive et on marche par tous les temps ; lorsqu'on est seul, on a tendance à s'écouter davantage.

J'ai beau avoir suivi les plans de Gilles **au pied de la lettre** , j'ai sûrement manqué de rythme dans certaines des séances que j'ai effectuées. D'autre part, je ne bénéficiais pas des meilleures conditions : deux pistes existent près de chez moi... mais en cendrée ! Autrement dit lorsqu'il pleut il faut attendre trois jours que la terre absorbe l'eau !

Au total, je pense avoir moins progressé que je n'aurais pu si j'avais pu venir plus souvent à la Petite buverie. L'année dernière, Gilles, François et moi étions plus ou moins sur un **pied d'égalité** .

Or, cette année, ils ont progressé de manière spectaculaire. Gilles s'est qualifié aux championnats de France vétérans, quant à François, il ne cesse de pulvériser des records et fait tout pour ne pas **céder le pas** à Gilles.

Toutes mes félicitations à eux deux pour leurs superbes performances.

En ce qui me concerne, une tendinite au genou interne m'a fait **lâcher pied** pendant deux mois.

Pied à pied , je suis néanmoins revenue à mon ancien niveau (et même mieux) pour enfin me qualifier pour les championnats de France N1 à Nice.

Je suis extrêmement contente de tous nos résultats. Mais si notre groupe « **marche** » bien, il ne demande qu'à s'agrandir ! Bienvenue donc à Pascal et aux autres...

Christèle

Mon 1^{er} 100 km marche

Comme je n'en ai fait qu'un seul, ce titre peut laisser présager un futur 100 km. Avec un recul de plus de 3 mois, je pense sincèrement rééditer ce challenge, puisque c'est un véritable challenge avec soi-même.

Je ne peux pas garantir que c'est mon meilleur souvenir, mais il est vrai que cela restera pour moi une épopée qui n'est pas encore finie puisqu'il me reste encore quelques séquelles tendineuses. Que dire donc de cette épreuve ?

Tout d'abord les circonstances. Le 3 septembre 2000, à 7 heures du matin dans le village d'Hennequeville (près de Trouville sur mer : Calvados) le départ fut donné par René Poret, organisateur pour la x^{ème} fois de cette épreuve. Peu de concurrents au départ, mais tant pis l'ambiance était là avec tous les bénévoles, les villageois ...). 11h14'21" plus tard je franchissais la ligne d'arrivée heureux, fier d'avoir terminé, persuadé d'avoir réalisé une bonne performance, mais épuisé, cassé physiquement, affaibli mentalement « plus jamais cela, c'est trop dur ». 3 semaines plus tard cette même sensation de refus me trottait dans la tête.

Je m'étais lancé ce défi 9 mois auparavant. Mes références :

- 4 ans de marche athlétique.
- Beaucoup de 5.000 m marche
- Quelques compétitions sur l'heure marche
- 4 * 20.000 m (toujours de la piste, le meilleur datant du mois de cette année en 1h52'..)
- 1 seul 50 km (route pour une fois) le 3 décembre 1999 à Hennequeville (tiens donc) en 5h28'19 sous la canicule (oh ! que ce fut terrible !)

Après 4 mois de réflexion, une préparation de 5 mois commençait, tout en me laissant la possibilité de faire un 50km plutôt qu'un 100 km. Je prenais d'abord des renseignements sur la façon d'aborder le problème.

Pour commencer, je me répète « **Le Mental** » avec un **grand M**. Il représente 30% de la réussite. Mental pour s'entraîner tout seul des heures durant, par tout temps. Mental aussi pour entamer cette compétition de près d'une demi-journée.

Ensuite « **L'Alimentation** ». 3 à 4 mois d'essais pour trouver une solution. Cela passe naturellement par la lecture et l'écoute. Ce n'est pas facile : prenez le sel par exemple. Faut-il avaler des pastilles de sel avant et pendant la compétition pour faciliter la rétention d'eau et éviter les crampes ?... N'étant pas spécialiste en la matière et n'ayant pas assez d'expérience, je ne me permets pas de donner ici de conseils, bien que je me sois quand même fait une bonne idée sur pas mal de sujets. L'expérience ne pourra qu'affiner les choix : outre l'aspect nutritionnel il faut que les aliments puissent être pris sans difficulté et sans écœurement.

« **La préparation physique** ». C'est vrai que c'est la partie la plus dure ! Il faut en faire des kilomètres pour bien se préparer ! Non seulement c'est éprouvant mais en plus cela prend du temps. Personnellement, pour engranger le maximum de kilomètres en un minimum de temps, j'ai adopté la solution 1/3 marche, 2/3 course. Autant dire que je me sentais prêt pour le marathon ou un 100km course. De 40 km je suis passé à 120 - 130 km par semaine et les 3 entraînements hebdomadaires sont passés de 5 à même 6 . Surtout il faut s'écouter pour ne pas dépasser la côte d'alerte.

« **La Stratégie de Course** ». Que de nuits à imaginer des scénarii ! A quelle vitesse partir ? Doit-on s'arrêter ? Mon objectif initial était d'abord de finir (entamer le dernier tour avant les 12 heures fatidiques). Le rêve caché étant de clore ce périple en 11h30. L'ébauche de la solution finale vint de Pierre Boufflert (parent d'une grande marcheuse) qui assistait au meeting estival de Fouesnant. Il me dressa les grandes lignes avec la consigne principale « A chaque arrêt on n'est pas sûr de repartir donc il ne faut pas s'arrêter ».

Le jour J approchait et j'avais toujours peur de m'aligner sur cette distance. Je m'inscrivis toutefois 15 jours avant l'épreuve en prévenant quand même René que je pouvais me dégonfler le matin même. Je tiens ici à remercier ici René Poret et Alain Grassi pour les encouragements qui m'ont amené à me présenter au départ le dimanche à 7 heures du matin.

Une dernière chose d'importance : l'assistance sur place. Certes 12 heures, quand les conditions météorologiques sont idéales comme cette année, passent vite. Une assistance efficace est primordiale dans ce genre d'épreuves : restauration, soins, pointage ... Morgane (ma seconde fille) et Alain (un de mes nombreux cousins) ont largement contribué à cette réussite.

Pour finir cette histoire je salue tous les marcheurs de Basse et Haute Normandie et en particulier Louis (Louis Yvert). Avec des athlètes tels que lui, on comprend pourquoi la marche a cet aspect si convivial.

Gilles BELLOIR

Les résultats

20 mai 2000

Dieppe

2^{ème} tour Interclub

5.000 m Hommes

8	Pascal	PLOUCHARD	Se	29'00"1	Record personnel → ancien : 31'56"88
7	Laurent	MICHEL	Ca	29'14"7	Record Cadet → ancien : 29'53"91
					Record Junior → ancien : 29'53"91

3.000 m Femmes

6	Virginie	BERTRAND	Ca	24'58"5	Record personnel → ancien : 24'58"98
---	----------	----------	----	---------	--------------------------------------

21 mai 2000

Antony

2^{ème} tour Interclub

5.000 m Hommes

5	Gilles	BELLOIR	Ve	26'17"38
6	François	PESQUET	Se	26'35"26

3.000 m Femmes

1	Christèle	VAQUE	Se	16'24"7
10	Michaëlle	HABBAK	Se	19'01"5

27 mai 2000

Barentin

2^{ème} étape challenge Tribu

5.000 m Filles

Séverine	BELLOIR	Be	5'58"4	
Justine	HURE	Be	6'06"7	Record personnel → ancien : 6'50"7
Elsa	LEBLOND	Be	6'46"1	Record personnel établi
Vanessa	CRILOUX	Po	6'48"0	
Coumba	GUEYE	Be	7'18"2	
Kardiatou	GUEYE	Po	7'22"3	
Ramata	N'DIAYE	Po	7'24"5	
Djenaba	N'DIAYE	Be	7'50"0	Record personnel établi

1 juin 2000

Rouen

Régionaux marche

10.000 m Femmes

2	Christèle	VAQUE	Se	56'01"57	Record Club → ancien : 56'30"76
---	-----------	-------	----	----------	---------------------------------

5.000 m Hommes

1	Laurent	MICHEL	Ca	29'35"46	
	Pascal	PLOUCHARD	Se	29'39"11	
1	Gérôme	MAMILLON	Mi	31'50"51	Record personnel établi

3.000 m Filles

2	Isabelle	HALFAOUI	Mi	23'09"02	Record personnel établi
3	Virginie	BERTRAND	Ca	23'43"47	Record personnel → ancien : 24'58"98

<u>3 juin 2000</u>		Albi		Championnat de France Vétéran	
		Heure hommes			
15	Gilles	BELLOIR	Ve	10km812	
<u>11 juin 2000</u>		Villeneuve d'Ascq		Régionaux - Nord Pas de Calais	
		10.000 m Femmes			
3	Christèle	VAQUE	Se	55'58"5	Record Club → ancien : 56'01"57
<u>2 juillet 2000</u>		Rouen		9 ^{ème} meeting international jeunes	
		2.000 m Benjamins			
1	Maxime	BOUCHER	Be	12'51"6	Record personnel établi
4	Souleimanou	SYLLA	Be	16'06"7	Record personnel établi
<u>5 juillet 2000</u>		Rouen		Challenge Pouchet	
		5.000 m Hommes			
4	Gilles	BELLOIR	Ve	25'52"3	Record personnel → ancien : 26'13"2
5	François	PESQUET	Se	26'39"5	
		3.000 m Femmes			
3	Christèle	VAQUE	Se	16'08"11	
<u>19 juillet 2000</u>		Evreux		Challenge Pouchet	
		5.000 m Hommes			
5	Gilles	BELLOIR	Ve	26'30"95	
		3.000 m Femmes			
2	Christèle	VAQUE	Se	16'44"56	
<u>6 août 2000</u>		Nice		France N1	
		10 km Femmes			
31	Christèle	VAQUE	Se	58'42"	
<u>19 août 2000</u>		Fouesnant		22 ^{ème} meeting estival	
		5.000 m Hommes			
2	Gilles	BELLOIR	Ve	27'02"9	
<u>3 septembre 2000</u>		Hennequeville		Championnat de Basse Normandie	
		100 km Hommes			
1	Gilles	BELLOIR	Ve	11h14'22"	Record Club → ancien : 13h03'29
		50 km Hommes Temps de passage			
1	Gilles	BELLOIR	Ve	5h19'56"	Record Club → ancien : 5h28'19

16 septembre 2000

Barentin Challenge tribu

1.000 m Filles

1	Séverine	BELLOIR	Be	5'44"3	Record Club → ancien : 5'44"59
2	Justine	HURE	Be	6'03"8	Record personnel → ancien : 6'06"7
4	Coumba	GUEYE	Be	6'51"6	

1.000 m Garçons

1	Maxime	BOUCHER.	Be	6'02"1	Record personnel → ancien : 6'05"4
2	Robin	Chansard Duca.	Be	6'39"1	Record personnel → ancien : 6'39"3

17 septembre 2000

Dieppe Finale Challenge Pouchet

3.000 m Femmes

2	Christèle	VAQUE	Se	16'41"16	
---	-----------	-------	----	----------	--

1 octobre 2000

Le Havre Challenge tribu

1.000 m Filles

1	Justine	HURE	Be	5'58"7	Record personnel → ancien : 6'03"8
3	Coumba	GUEYE	Be	7'14"2	

1.000 m Garçons

1	Maxime	BOUCHER.	Be	6'06"1	
---	--------	----------	----	--------	--

1 octobre 2000

Sotteville Inter club Jeunes

3.000 m Filles

6	Aude	BELLOIR	Es	21'30"89	Record personnel établi
---	------	---------	----	----------	-------------------------

22 octobre 2000

Montreuil Inter club Jeunes

45 minutes

Laurent	MICHEL	Ca	6km901	Record personnel et du club établi
---------	--------	----	--------	------------------------------------

22 octobre 2000

Gaillon Inter comité

2.000 m Garçons

3	Maxime	BOUCHER	Be	12'55"8	
4	Wilème	LAVERNE	Be	14'25"4	Record personnel établi