

Editorial

Le mois de mars est là et le printemps fait renaître les vellétés. Forte de la préparation des cross l'équipe de marche s'apprête à relancer des défis : battre des records du club mais aussi améliorer ses propres performances.

Huit athlètes seniors répondent présents pour les futurs interclubs (5 chez les hommes et 3 chez les femmes). Les équipes seront complètes.

Christèle espère la qualification pour les France de 10 bornes. Sylvianne est prête pour le grand fond avec une remarquable performance à Bernouville. Didier et Pierre ne cessent de progresser sur 5000 m. Pascal et Laurent visent la perf R1. Gilles et moi caressons le désir d'être classés N3. Tout cela reste à mettre en pratique.

Alors, bonne chance à tous.



Journée d'un fou.

IL l'a fait ! 24 heures de marche, sans interruption, pour près de 180 km parcourus !

Gilles signe ici l'une, sinon la, plus belle performance de sa carrière. Car, ne nous y trompons pas, cela a demandé un entraînement surhumain (des centaines de kilomètres parcourus chaque semaine) et un mental hors du commun le jour de l'épreuve. Il a fallu supporter le froid de la nuit (-11°), accepter la souffrance (surtout à partir de la 15 ème heure), accepter la défaillance aussi et continuer malgré tout.

Il est difficile pour un profane de comprendre le sens d'un tel effort. Cela va au-delà de la simple épreuve sportive. L'homme se retrouve seul, face à lui-même. Il tourne à la recherche d'on ne sait quoi, probablement en quête d'absolu.

Pendant toute la première partie de la marche et jusqu'à une heure avancée de la nuit Gilles a profité de l'assistance ô combien précieuse de Didier. Sa femme Claudie a été présente toute la durée de l'épreuve pour le secourir : faisant des allers retour à Rouen, dormant à peine une heure la nuit pour l'alimenter régulièrement, l'encourageant sans cesse, participant ainsi largement à l'exploit. Elle a surtout su accepter le challenge insensé de son mari et s'y est inscrite jusqu'au bout.

Lorsque je suis arrivé vers 9 heures du matin à Bernouville et que j'ai vu apparaître Gilles au bout d'une ligne droite, j'avoue que j'ai eu peur. Tout d'abord je ne l'ai pas reconnu tant il était livide et marqué par l'effort. Puis quand je l'ai accompagné je me suis demandé comment j'allais pouvoir l'aider à supporter cette fatigue. J'ai eu peur de le voir s'écrouler. Finalement il suffisait simplement d'être là.

Les dernières heures ont été extrêmement pénibles. L'arrivée de la famille Legros a donné un second souffle. Jeanne aura marché pendant 5 tours aux côtés d'un athlète exténué mais déterminé à finir. Lorsque Hugues Panier lui a signalé qu'il devait faire encore un tour Gilles a subi un coup, mais Josiane Panier l'a relancé et il a même fini plus rapidement.

La ligne d'arrivée a été une délivrance et une récompense pour tous les efforts consentis. Je reste sans voix.

Bravo l'artiste !

François le 6 mars 2002.



Stage marche : Petite Bouverie 17/02/02

Très bien !

Tous souriants. Très bien !

Tous actifs et physiquement disponibles. Très bien !

De l'action, de la réflexion. Très bien !

Un déjeuner sain et copieux. Très bien !

Le groupe des « grands » était très attentif. Une multitude d'exercices techniques permettait à chacun de démontrer, d'apprendre, de confirmer.

François, c'est l'énergie !

Christèle, c'est la pointilleuse !

Didier hésite, puis fonce. C'est bien.

Alain est très patient. Il confirme de nombreuses qualités.

Christine c'est la joie de participer.

Jeannine* reste solide malgré la fatigue.

Dans ce groupe de multiplicités, qu'il fait bon travailler.

Et Pierre ? Il aime le travail collectif.

Et Pascal ? Le progrès le passionne.

Et Laurent ? Un peu mollasson, la présence d'anciens le réveille.

François « tes pieds ! »

Laurent « tes bras ! »

Christèle « cesse de réfléchir ! »

Pascal « fonce ! »

Les ordres fusent, mais sont des caresses pour les marcheurs.

Fin de la journée, mais avec une compétition. Sur le 5000 m on ne pense plus, on serre les dents.

Michel.

** C'est ainsi que Michel a appelé Jeanne Legros toute la journée !*



Quelques clichés d'Un long dimanche de déambulation.

Au petit matin, sous des cieux cléments, la folle équipée s'engouffra à grandes enjambées dans la salle de musculation. Frénétiquement, les armures furent enfilées. Emmittoufflées dans leurs tenues fluo, les muscles saillant de tout le corps, les vigoureux athlètes rejoignirent la lice. Surgirent François le valeureux, Gilles L'Intransigeant, Michel aux continuelles rebuffades, et d'autres compagnons d'armes que chantent les épopées louangeuses : Didier, Laurent, Alain et sa Guenièvre et d'autres encore. Suivaient aussi les jeunes pousses, les oisillons becs ouverts qui réclamaient leurs pâture au grand maître Gilles : premiers petits pas d'enfants pour de futures et éclatantes victoires que le *Marchepied*, le célèbre supplément sportif du *FinancialTimes*, chanterait dans une étourdissante virtuosité.

Le pâle soleil hivernal dardait ses rayons sur la piste dure et silencieuse. Mais une vive agitation ébranla soudain le calme olympien du stade Lemire. Tous, l'on mira Christèle, au charme indéfinissable, qui arrivait triomphalement du Comté de Mers, chevauchant un noble destrier, dont elle contenait les incartades d'une vigoureuse main. Les cœurs battirent la chamade, les yeux s'exorbitèrent, les jambes flageolèrent. Sans se départir de sa légendaire sévérité, Gilles L'intransigeant fit cesser la clameur incessante. Tous courbèrent l'échine ; le dur labeur d'échauffement reprit et la belle amazone rejoignit la mâle troupe.

Mais Michel s'égosillait : étirements du muscle, enroulement du pied, contraction, assouplissements, lattes, allongement de la foulée, élastiques, renforcement... Sans que l'on pût une seule fois étancher sa soif, la lancinante litanie se répéta jusqu'à ce que sonnât l'heure du roboratif repas.

Poussés par la faim, les misérables marchailleurs dépouillés de leurs vêtements exsudant la sueur, se jetèrent éperdument sur les nourritures de la terre. François le Valeureux, fidèle à sa réputation de grand buveur, somma l'aubergiste d'apporter trois fûts de vin, dont il vida à lui seul un bon tiers. Après les doux entremets et le noir café, dans la plus grande détermination, chacun reprit le chemin tout tracé du retour.

Aucun nuage ne venait obscurcir l'azur. Les longues chevauchées repartirent de plus belle. L'on raconte que des luttes sans merci et des exploits prodigieux s'y déroulèrent, submergeant la foule de vagues de bonheur, embuant de larmes les regards. Mais je n'y étais plus ; que l'on me pardonne désormais si je m'enveloppe dans le manteau du silence pour mieux entendre claquer au grand vent de l'histoire les oriflammes du sport.

Dimanche 17 février 2002, stage de marche

Pascal Plouchard



200 kilomètres marche !!!

A quoi cela peut-il bien servir ? C'est la question que je me suis posée à l'arrivée de cette épreuve de Grand Fond qui s'est déroulée les 2 & 3 mars 2002, dans les communes de Bernouville & Bézu St Eloi.

Situé à 60 km au sud de Rouen, cette compétition rassembla plus de 130 marcheurs : 70 individuels et 50 par équipe. Un grand nombre de marcheurs de niveau national et international rendit cette compétition des plus intéressantes.

Mais pourquoi marcher pendant 24 heures, sans s'arrêter ? Passer une nuit entière à mettre un pied devant l'autre et par -11° sur le plateau. Monter plus de 80 fois les mêmes côtes avec leurs 3 ralentisseurs. Emprunter 80 fois cette longue descente avec son fort dévers ; Tant pis pour les mètres en plus, nous faisons l'extérieur. Et franchir ces deux anciennes lignes de chemin de fer, intraitables pour les pieds, tout autant que les virages à 90° sur une chaussée qui n'était pas de 1^{ère} qualité.

Je n'ai toujours pas de réponse, du moins la seule qui me vient à l'esprit est que cela ne sert franchement à rien. Et pourtant, je reste sur ma faim. Autant après mon premier 100km, je ne voulais pas recommencer, autant là j'ai envie de récidiver : Bar le Duc en 2003 avec comme objectif les 190 km voir pourquoi pas les 200 km.

Surtout, n'allez pas croire que c'est facile :

- La préparation est très difficile : 2 mois d'endurance fondamentale, et jusqu'à 6 sorties par semaine. Deux mois de préparation mentale, les sorties s'effectuant la plupart du temps en solitaire.
- La compétition est très dure : 2 erreurs de jeunesse ont altéré à la fois le mental et le physique. La première erreur fut nutritionnelle et la deuxième vestimentaire quand je me suis fait endormir par les -11° de la nuit.

Enfin, les objectifs sont grandement atteints : d'abord finir « c'est réalisé », ensuite parcourir 170km « il y a 180 km au compteur ».

Cette année, j'ai pu compter sur Didier, François, Josiane, Jeanne, Alain. Je les remercie ainsi que ma femme qui m'assista quasiment toutes ces 24 heures. Elle profita même d'un aller et retour sur Rouen pour me préparer une véritable purée (qu'est ce qu'elle fut délicieuse) !... Merci aussi à et tous les autres pour leur soutien.

Merci aux organisateurs, cette compétition fut de qualité et l'organisation irréprochable.

Le Gilou



La marche Athlétique est-elle un sport ?

Sport :

Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pouvant donner lieu à compétition et pratiqués en observant certaines règles.

Le Petit Larousse Illustré

Activité physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique, le respect de règles.

Le Robert.

Après la lecture de ces définitions puisées dans deux dictionnaires différents, on pourrait penser que tout est dit. La marche athlétique suppose, évidemment, un entraînement méthodique, comme toute discipline de l'athlétisme d'ailleurs, et un sens de l'effort prononcé. Elle nécessite également une préparation physique et technique. Les progrès que l'on peut faire saison après saison sont le fait de nombreuses heures consacrées à cette passion. Il faut accepter, comme les autres, de marcher par tous les temps, de se faire mal pendant les compétitions pour aller au bout de soi-même et parfois d'être déçu parce que la performance n'aura pas été à la hauteur des sacrifices consentis. Cela, nous le partageons avec tous les sportifs de compétition qu'ils soient athlètes ou non

Mais le sport n'est pas que la compétition...Il est aussi le plaisir d'obtenir une saine fatigue en se dépensant physiquement, le plaisir de rencontrer d'autres gens pour partager des moments de délasserement, le plaisir de se dépasser.

L'athlétisme qui est pourtant un sport individuel nous apporte des moments de convivialité et d'échanges. Quelle joie, en effet, chaque année de se retrouver pour les interclubs avec un même objectif : faire le maximum de points pour l'équipe. Ce moment symbolise à mon sens ce que doit être le sport : donner le meilleur de soi-même avec un esprit d'équipe et le respect de l'adversaire et surtout s'amuser. Il me semble que la marche y a entièrement sa place.

J'entends déjà les esprits chagrins qui vont dire : « Oui, mais la marche athlétique, ce n'est pas naturel et il est difficile de savoir si l'on marche vraiment ». D'autres diront sans hésiter qu'il est facile de faire des bonnes performances.



Aux premiers, je répondrais que si le mouvement de la marche n'est pas naturel, cela est également vrai dans d'autres disciplines. Il n'est, en effet, pas naturel de lancer un marteau, un disque, un javelot ou un poids, sauter en hauteur, à la perche ou en longueur. Courir autour d'une piste ne correspond pas non plus à quelque chose que l'on pratique dans la vie courante. Je pourrais citer d'autres activités comme celui qui consiste à lancer dans des filets un morceau de cuir gonflé. Mon propos n'est bien entendu pas de dénigrer ces sports mais de montrer qu'il n'y a pas à chercher de raisons concrètes à la pratique sportive.

Pour ce qui est de savoir si l'on marche vraiment, les juges sont faits pour cela. Les deux conditions : attaque de la jambe tendue et contact permanent avec le sol minimise le risque de triche. Je concède toutefois qu'à une certaine vitesse il soit difficile de ne pas faire d'erreur. C'est pourquoi il faudrait continuer à chercher des moyens de contrôle plus infailibles ; comme l'utilisation de la puce par exemple.

Aux seconds, plutôt jaloux, je dirais que ce n'est pas parce qu'un sprinter fait deux secondes de mieux sur 100 m qu'un demi-fondeur qu'il peut se vanter de le battre sur semi-marathon. Chaque discipline a sa spécificité et chaque athlète son domaine d'excellence. J'encourage donc ceux qui en doutent de se présenter ne serait ce que sur un 5000 m, on les verra à l'œuvre.

Pour conclure, je souhaite que l'équipe de marche de l'ASPTT continue à s'épanouir doucement comme elle le fait en gardant toujours à l'esprit le plaisir de faire du sport ensemble.

François Le 5 février 02



Mes premiers pas à la marche.

Tout a commencé il y a quelques mois alors que je regardais les entraînements à la petite bouverie avec mon garçon.. Il me fallait absolument reprendre le sport ; mais lequel choisir sans se faire mal au dos ?

C'est alors que j'ai rencontré Gilles qui m'a proposé de faire un test avec lui. Celui-ci fut concluant et depuis 7 mois je suis rentré dans ce « système » sans le moindre problème.

Ma première compétition (un 5000 m le 27 novembre 2001 à la petite bouverie) fut un grand plaisir. Gilles et tous les autres étaient là pour m'encourager. Mon temps a été de 34.02.

Ma deuxième participation en date du 23/12/2001 s'est déroulée à Eaubonne : une très belle salle, mais un peu trop chauffée avec des virages bien prononcés et un tour un peu court.

Le départ fut donné avec une grosse panique pour passer en tête. Je suis parti en dernier : le temps m'intéressait avant tout. Il faut avouer que je me suis fait doubler par plusieurs marcheurs ; mais j'ai fait les 25 tours prévus avec toujours le coach pour nous soutenir à la fin de cette épreuve. J'étais en pleine forme mais un peu déçu de mon temps (35.88). Je ferais mieux la prochaine fois.

Le 12 janvier, toujours à Eaubonne, je suis arrivé à 16h10 et la compétition commençait à 16h30. Je n'ai donc pas eu beaucoup de temps pour m'échauffer.

Le départ fut donné avec toujours la même bousculade pour la première place. Pour ma part j'ai fait la même chose que la fois précédente et cela a porté ses fruits.

Je suis très content de cette course car j'ai suivi un concurrent durant toute la compétition en le dépassant à plusieurs reprises. Gilles, toujours présent dans les épreuves, m'a souvent encouragé notamment à chaque fois qu'il me dépassait.

A l'arrivée pas trop de fatigue et une nette amélioration de mon temps : un grand ouf ! (temps 31.24)

Je tiens à dire un grand merci à Gilles le coach le plus sympa.

DIDIER le 15/02/02



Etonnante Sylviane !!!

La performance est en rapport avec l'entraînement : 180 km en 23h19'14. Et voici le 1^{er} pas vers la qualification pour Châlons/Marne → Colmar franchit. Malgré une légère défaillance en début de la nuit, Sylviane finit fort et même très fort. Elle remporte cette compétition du circuit de l'Eure à Bernouville, devant les plus grandes spécialistes de Grand Fond comme la Biélorusse Marina Tarassevich pour ne citer qu'elle.

Cette victoire n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'une longue préparation, à la fois sérieuse et exigeante.

Tout y est passé, l'alimentation, l'entraînement (des sorties de 3 heures 6 jours sur 7), une compétition à Charly sur marche qu'elle remporte haut la main (70km296 en 7h59'12 : soit une moyenne de 8,802 km/heure).

La route pour l'épreuve Reine du Grand Fond est entr'ouverte. Il faudra toutefois confirmer à Bar le Duc les 20 & 21 avril pour obtenir ce billet de participation à Chalons/Marne → Colmar. Je lui fais confiance, rien ne peut l'arrêter.

Courage Sylviane, nous sommes avec Toi

Le Gilou



Les résultats

4 novembre 2001 Deauville Meeting de cloture

1.000 m Filles

Elodie BAZILLE Po 7'06"0 Record personnel → ancien : 7'50"9

2.000 m filles

Habibata DIA 13'42"0 Record personnel → ancien : 14'09"0

Kardiatou GUEYE 15'56"0 Record personnel → ancien : 16'43"0

Coumba GUEYE 14'31"0 Record personnel établi

Anais LEFEVRE 14'07"0 Record personnel → ancien : 14'10"0

2.000 m Garçons

Mamadou DIA 16'23"0

10.000 m femmes

1 Sylviane VARIN Ve 1h01'59"0 Record personnel → ancien : 1h03'39"7

10.000 m hommes

2 Gilles BELLOIR Ve 52'56"0

11 novembre 2001 Torcy 8km5

Femmes

1 Christèle VAQUE Se 47'30

Hommes

12 Pierre RIDEL Ve 53'55

21 décembre 2001 Eaubonne 2^{ème} soirée du Val d'Oise

5.000 m Hommes

4 Gilles BELLOIR Ve 25'28"32 Record Club → ancien : 26'16"0

23 décembre 2001 Eaubonne Meeting salle LHNA

3.000 m Femmes

3 Ariane LELANT Ve 17'42"5

5.000 m Hommes

3 Gilles BELLOIR Ve 25'24"9 Record Club → ancien : 25'28"32

10 Didier LENEL Ve 32'26"7



21 décembre 2001 St Brieuc Compétition de fin de stage

5.000 m Hommes

7 Gilles BELLOIR Ve 25'21"7

12 janvier 2002 Eaubonne Régionaux marche

3.000 m Femmes

1 Ariane LELANT Ve 18'01"18

5.000 m Hommes

2 Gilles BELLOIR Ve 24'59"92 Record Club → ancien : 25'24"9
4 Didier LENEL Ve 32'42"17 Record personnel → ancien : 34'03"6

27 janvier 2002 Nogent sur Oise Interclub amical

5.000 m Hommes

1 François PESQUET Se 24'46"12 Record Club → ancien : 24'59"92
2 Gilles BELLOIR Ve 26'02"25

17 février 2002 Rouen Meeting marche

1.000 m filles

1 Esther BAILLY Po 7'26"0 Record personnel établi
2 Elodie BAZILLE Po 7'29"0
3 Camille HURE Po 7'40"0

1.000 m garçons

1 Aurélien LENEL Po 8'00"0 Record personnel établi

2.000 m filles

1 Justine HURE Mi 14'48"0 Record personnel établi
2 Cynthia PETREL Mi 16'46"3 Record personnel établi

3.000 m filles

2 Coumba GUEYE Mi 21'36"3 Record personnel établi
4 Habibata DIA Mi 21'54"8 Record personnel établi
5 Rokaya SIBY Ca 24'49"8 Record personnel établi

3.000 m garçons

1 Younoussou SYLLA Mi 22'43"6 Record personnel établi
2 Souleiman SYLLA Mi 22'44"2 Record personnel établi



5.000 m femmes

1 Christèle VAQUE Se 27'25"9 Record Club → ancien : 28'04"08

5.000 m hommes

1 François PESQUET Se 24'57"5
2 Laurent MICHEL Ju 28'54"7
3 Pierre RIDEL Ve 30'03"3 Record personnel
4 Didier LENEL Ve 32'30"8 Record personnel → ancien : 32'42"17

2 & 3 mars 2002 Bernouville 200 km marche

Grand Fond Femmes

1 Sylviane VARIN Ve 179km226/23h19'14 Record personnel

Grand Fond Hommes

20 Gilles BELLOIR Ve 179km226/24h07'10 Record personnel établi

