

LE MARCHE-PIED n°20

Editorial.

Il y a déjà huit ans, Gilles Belloir créait le marche pied : journal périodique parlant de la marche athlétique au club. Nous en sommes au numéro 20. Depuis quelque temps d'autres disciplines apparaissent dans ce journal. C'est une bonne chose et cela ne demande qu'à être étendu. Alors journalistes en herbe, n'hésitez pas à me communiquer vos articles.

Le deuxième tour des interclubs se profile. Il s'avère que nous avons toutes nos chances pour nous maintenir alors bon courage !

François le 14 mai 2006

Résultats.

9 avril 2006 Epinal critérium national hommes 20 km.

2 Emmanuel Boulay SeH 1 h 31' 58'' 0

9 avril 2006 Epinal critérium national femmes 20 km.

3 Christèle Vaqué SeF 1 h 47' 35'' 0

29 avril 2006 Sotteville challenge Pouchet : 5000 m piste.

1 Emmanuel Boulay SeH 22' 31'' 22

3 François Pesquet VeH 24' 14'' 70

29 avril 2006 Sotteville challenge Pouchet : 3000 m piste.

3 Nathalie Quesnot SeF 18' 50'' 0

7 mai 2006 Sotteville Interclubs 1^{er} tour : 5000 m piste.

2 Emmanuel Boulay SeH 21' 40'' 22 (997 pts)

12 François Pesquet VeH 24' 56'' 59 (824 pts)

7 mai 2006 Sotteville Interclubs 1^{er} tour : 3000 m piste.

5 Christèle Vaqué SeF 15' 32'' 93 (864 pts)

12 Nathalie Quesnot SeF 18' 33'' 83 (611 pts) total discipline : 3296 points.

Critérium national d'Epinal (par François Pesquet).

Le critérium national du 20 km marche a eu lieu le 10 avril dernier à Epinal, avec deux compétitions (hommes et femmes) et la participation de deux athlètes du club : Christèle Vaqué et Emmanuel Boulay.

Les épreuves se sont déroulées en centre ville sur un tour plat de 1250 m. Alors que l'on craignait la pluie, les conditions ont finalement été assez favorables, même s'il faisait frais en début de matinée.

A 8 h 30 s'élancent les concurrentes du 20 km femmes. Christèle se place très rapidement dans un groupe de trois, avec Nora Leksir et Nadine Mazuir (Deux ex internationales). Elles sont à la poursuite de Mandy Loriou et de Dorothee Brun. Christèle est régulière autour de 6'35'' à chaque passage sur la ligne.

Dans la deuxième partie de la marche les deux premières craquent et Nora Leskir attaque. Christèle tente de résister et lâche par la même occasion Nadine Mazuire. Hélas, peu après le quinzième kilomètre, elle est victime de crampes. Elle devra ralentir très fortement et même s'arrêter quelques instants. Cela va permettre à Nadine de revenir.

Christèle finit néanmoins 3^{ème}. Elle bat son record de plus de deux minutes, se classe N1 et se qualifie pour les Championnats de France élites.

A 10 h 45 c'est le tour des garçons. Emmanuel prend la tête d'un peloton à la poursuite d'Antonin Boyer et d'Eddy Riva (11^{eme} aux championnats du monde à Paris en 2003). Parti très prudemment, peut-être un peu trop, il accélère tout le long de la course.

Antonin Boyer, parti à un rythme au-dessus de ses moyens, craque et se fait doubler par un duo composé d'Emmanuel et de Thierry Carré. Emmanuel mène la quasi-totalité du temps mais n'arrive pas à décrocher Thierry. Sa marche est belle à voir, tout en fluidité et en puissance, à tel point qu'il se fait complimenter par le speaker.

L'arrivée se faire au sprint. Emmanuel réussit à contenir Thierry pour passer devant lui sur la ligne d'arrivée.

Il prend ainsi une belle deuxième place. Il se qualifie pour les France élites en échouant à seulement cinq secondes de son record. Il réalise également une perf N2.

Distance	Temps tour	Temps	Temps tour	Temps
	Christèle		Manu	
1250 m	6'35''	6'35''	5'50''	5'50''
2500 m	6'36''	13'11''	5'52''	11'42''
3750 m	6'32''	19'43''	5'46''	17'28''
5000 m	6'33''	26'16''	5'47''	23'15''
6250 m	6'32''	32'48''	5'45''	29'00''
7500 m	6'32''	39'20''	5'43''	34'43''
8750 m	6'31''	45'51''	5'45''	39'28''
10000 m	6'38''	52'29''	5'45''	46'13''
11250 m	6'33''	59'02''	5'47''	52'00''
12500 m	6'34''	1 h 05' 36''	5'50''	57'50''
13750 m	6'38''	1 h 12' 14''	5'47''	1 h 03' 37''
15000 m	6'47''	1 h 19' 01''	5'41''	1 h 09' 18''
16250 m	6'56''	1 h 25' 57''	5'43''	1 h 15' 01''
17500 m	7'00''	1 h 32' 57''	5'41''	1 h 20' 42''
18750 m	7'29''	1 h 40' 26''	5'39''	1 h 26' 21''
20000 m	7'09''	1 h 47' 35''	5'37''	1 h 31' 58''
1 ^{er} 5000 m	26'16''		23'15''	
2 ^{ème} 5000 m	26'13''		22'58''	
3 ^{ème} 5000 m	26'32''		23'05''	
4 ^{ème} 5000 m	28'35''		22'40''	

Emmanuel :Dernier 2500 m 11'16'' (base 1 h 30' 08'') Dernier tour : base 1 h 29' 52''

Portrait d'athlète : Emmanuel Boulay (F.P)

Emmanuel commence la marche en 1984. Il est minime à Château Gontier en Mayenne.

Le fait que ce soit la terre d'origine de Gérard Lelièvre est sans doute pour beaucoup dans le choix de cette discipline. Au bout d'un an, après des débuts prometteurs (15'30'' au 3000 m), une blessure à la hanche l'oblige à mettre sa carrière entre parenthèses. Il se met alors à la course.

Arrivé à Rouen en 1988 pour ses études, il signe à l'asptt Rouen où il rencontre sa future femme, grande coureuse de 800 m, et il réussit de bonnes choses en cross. La naissance de sa fille Pascaline le conduit à arrêter la compétition.

De retour au club en 2003, par l'intermédiaire de celle-ci, il voit des marcheurs tourner autour de la piste (Gilles Belloir et moi). Cela lui donne envie de reprendre une licence.

Après une saison de cross tout à fait honorable, il fait le premier tour des interclubs où il réalise 24'54'' sur 5000 m. Le résultat le plus significatif a lieu quinze jours plus tard où il pulvérise son record (22'57''62) et réalise sa première perf N2. Il se blesse malheureusement en fin de saison et ne peut faire de compétition plus longue.

La saison 2004 lui permet d'établir un nouveau record en salle sur 5000 m (21'54''2) et de se qualifier à ses premiers France élites où il finit 11^{ème}. En plein air il réalise 13 168 m dans l'heure et 21'36''19 sur 5000 m. Il se qualifie pour les France élites du 20 km avec 1 h 32' 34''9. Il terminera 14^{ème}.

2005 le voit de nouveau participer aux deux championnats élites. Il finit 6^{ème} sur 5000 m indoor en 21'16''30 et 10^{ème} sur 20 000 m à Angers et ce malgré une déchirure aux ischio-jambiers. Il participe au critérium national à Marseille (8^{ème} en 1 h 31' 53''). Il établit un nouveau record sur l'heure 13 453 m.

Cette saison il augmente son entraînement. Il a participé aux France en salle (6^{ème}) et critérium national à Epinal, où il a fait une belle deuxième place. Il est de nouveau qualifié aux France élites du 20 km.

RECORDS :

5000 m en salle : 21' 16'' 30.

5000 m plein air : 21'30''47.

10000 m : 45'37''6

heure : 13 453 m.

20 000 m piste : 1 h 32' 34''9.

20 km route : 1 h 31' 53''0

Palmarès :

France en salle : Trois participations (2004 : 11^{ème} ; 2005 : 6^{ème} ; 2006 : 6^{ème})

France élites 20 km : Deux participations (2004 : 14^{ème} ; 2005 : 10^{ème})

Critérium national : Deux participations (2005 : 8^{ème} ; 2006 : 2^{ème})

Une bonne entrée en matière.

Lors du challenge Pouchet du 29 avril, trois marcheurs étaient présents, avec une nouvelle recrue : Nathalie Quesnot. Pour sa première participation à une compétition de marche elle n'a pris aucune mise en garde. Sa technique peut, certes, être améliorée, mais cela est encourageant pour la suite. Elle réalise un temps plus qu'honorable (18'50'' 0 sur 3000 m et 591 points). Chez les hommes, sur 5000 m, Emmanuel gagne la compétition et je bats le record vétérans de 7 secondes : 24'14''7.

Quelques modifications (ou précisions)aux règlements internationaux d'athlétisme pouvant rendre service...(Jacques Roussel)

Il y aura un **Juge-arbitre** à la chambre d'appel.



Tout athlète devient **vétéran** le jour de ses 35 ans.



En saut en hauteur et à la perche, si un athlète est absent quand tous les autres ont terminé leur concours, le juge considère qu'il a abandonné dès que le délai pour un essai est écoulé.



Au départ d'une course,

Si le faux départ n'est pas dû à un athlète, aucun avertissement n'est donné et un **carton vert** est présenté à tous les coureurs.



Course de haies hautes :

En **juniors hommes**, la nouvelle hauteur des haies sera 0.99m avec une tolérance à 1.00m.



Course de relais **4X400m** :

Il est rappelé que les coureurs ne doivent pas s'élancer **avant** la zone de transmission.



Marteau :

Si la tête du marteau touche le sol ou le dessus de la bande de fer pendant les balancements ou rotations préliminaires, le lancer ne sera pas considéré comme irrégulier : l'athlète peut s'arrêter et recommencer le lancer ; attention le temps imparti court toujours.

La poignée peut avoir une prise courbée ou droite.



LES TENDINITES : leurs causes et comment les soigner ?

Les tendinites font partie un jour ou l'autre d'une pathologie à laquelle le sportif sera confronté. Il s'agit d'une atteinte du corps du tendon associée, ou non, à une inflammation (réaction à un traumatisme entraînant une altération des tissus) de l'enveloppe externe du tendon. L'inflammation peut n'atteindre que cette enveloppe. On parlera alors de péri tendinite ou ténosynovite.

La récupération de la fonction est moins bonne dans les cas d'atteinte de la péri tendinite (6 semaines) que dans les cas de tendinite (2 semaine, lorsque le sportif lève le pied après une première apparition de signes et symptômes cliniques).

Pour la tendinite, le traitement est basé tout d'abord sur des techniques anti-inflammatoires. Dans les cas de péri tendinite, il vise à augmenter la synthèse, la maturation et la force du collagène. Ces traitements se font dans un programme global de rééducation comprenant le traitement médical, une diminution de la fréquence ou de l'intensité de l'activité, des corrections biomécaniques à l'aide d'orthèses (Chevillères, talonnettes ...) ou d'apprentissage d'un meilleur geste et des agents physiques.

Les tendinites se caractérisent par une perte de la continuité du collagène (« comme un vieil élastique »), une hyper vascularisation (c'est à dire un développement anarchique de petits vaisseaux sanguins en surnombre et mal « alignés ») et des cellules inflammatoires liées à des micro-traumatismes ou à une insuffisance vasculaire.

La tendinite fait mal car au niveau du tendon se situe de petits récepteurs de la douleur sensibles à la pression. Au début l'hyper vascularisation et l'inflammation augmentent le volume du tendon et appuie donc sur ces récepteurs comme des interrupteurs. Si rien n'est fait, même dans le cas d'un repos préventif dès les premiers signes, le tendon va progressivement à cause d'une mauvaise irrigation mal cicatriser :

- les fibres vont perdre de leur élasticité car le collagène sera plus épais
- l'épaississement du collagène va enclencher un appui quasi permanent sur les récepteurs de la douleur.
- l'épaississement empêchant une bonne vascularisation, une calcification du tendon peut apparaître.

alors que faire ?

- **prévenir :**
 - Boire régulièrement dans la journée pour faciliter l'élimination des déchets organiques produits lors de l'entraînement.
 - Travailler les bons gestes techniques (gamme).
 - S'étirer le plus régulièrement possible.
 - Prévoir des périodes de repos.
 - Eviter l'alcool après une compétition genre retour d'interclubs ! (avoir une bonne hygiène de vie).
 - Eviter de vieillir : malheureusement avec l'âge le processus régénératif est de moins bonne qualité. Il faut prévoir un peu plus de périodes de repos.
- **Respecter la douleur ne jamais sous estimer une douleur tendineuse mais ne pas sombrer dans la sinistrose :** Le cerveau garde au coin de sa mémoire le message douloureux et lorsque l'on est guéri on ressent toujours un petit signal douloureux pendant un certain temps pour nous rappeler le souvenir de cet épisode dont on se serait bien passé.
- **Mettre au repos relatif le tendon (moins de charge par exemple en mettant une talonnette pour détendre un talon d'Achille).**
- **Glacer l'articulation après les séances.**
- **Orienter la cicatrisation des fibres par le massage transversal profond :**

Cette technique très efficace consiste à masser le tendon avec le pouce et l'index à angle droit par rapport au trajet tendineux. Pour être efficace il ne faut pas hésiter à appuyer (la douleur ressentie est alors un bon critère d'efficacité).

Cela a pour intérêt de nourrir le tendon donc d'apporter les nutriments apportés par les vaisseaux sanguins et d'évacuer les déchets tendineux, produits par la dégénérescence, plus efficacement que la réaction naturelle d'hyper vascularisation. Cela réoriente les fibres collagènes et les réorganise dans le sens du corps musculaire.

Enfin, cela augmente le seuil douloureux (le cerveau ne reçoit plus de message de la douleur lors de la fonction motrice car l'intensité de la mise en tension n'est pas assez forte pour appuyer sur les récepteurs de la douleur comme lors du massage qui lui fait bien plus mal).

Bien souvent, s'alarmer dès les premiers signes (douleur), ralentir l'intensité (faire de l'excentrique doux par exemple pour les lanceurs) mais pas forcément arrêter, glacer après les séances et surtout, pratiquer le massage transversal profond, suffit à tuer dans l'œuf une pathologie qui nécessiterait un arrêt total.

Emmanuel Boulay.