

## ***LE MARCHE-PIED n°22***

### **Editorial**

La marche athlétique est un sport qui, comme les lancers et les sauts, allie à la fois le côté technique et le côté physique. A un bon niveau, il nécessite également des qualités musculaires (souplesse et puissance) et cardiaques.

Pour les débutants, c'est surtout l'amélioration de la technique qui fait progresser. C'est Michel Noyon qui, il y a une dizaine d'années, a pris en charge le développement de la marche au club. Il a été vite secondé par Gilles Belloir.

A l'heure actuelle, Michel s'occupe toujours de la marche en école d'athlétisme. Il fait marcher un niveau à chaque séance, ce qui permet à chacun de faire de la marche une fois tous les quinze jours.

J'interviens maintenant, une fois par semaine en école d'athlé, le mercredi. Deux minimales filles (Fiona et Adèle Toutain) et six benjamines (Lisa Masse, Marion Loisel, Mario Fortier, Pauline Vasseur, Marie..., Océane..), ont participé à cet atelier depuis septembre. Il manque malheureusement des garçons, seul Mathias Nouvel a participé à une compétition en septembre.

Chez les "grands", il y a trois marcheuses (Charlotte Gosselin, Nathalie Quesnot et Christèle Vaqué) et trois marcheurs (Hugo Rétien, François Pesquet et Emmanuel Boulay).

Pour la saison 2006, 15 marcheurs(euses) ont participé à des compétitions ( trois poussines, une benjamine, une minime, un benjamin, un minime, un cadet, un junior, une junior, trois seniors femmes, deux seniors hommes.

Christèle Vaqué et Emmanuel Boulay étaient au critérium national où ils finissent respectivement 3eme et 2eme.

Ils se sont également qualifiés pour les championnats de France en salle et élite.

En salle, Christèle obtient la 4eme place et Emmanuel la 6eme.

Aux élites, Emmanuel finit 5eme et est donc finaliste : c'est sa meilleure performance à ces championnats.

Chez les jeunes, Charlotte Gosselin a participé au critérium national et a terminé 6eme.

La marche fait le meilleur total de points aux interclubs N1 pour les deux tours, preuve qu'elle a son importance au club.

**François le 10/11/06**

## Bon début de saison pour la marche au club.

Nos jeunes marcheuses, très assidues à l'entraînement, battent leurs records. Sur 2000 m **Adèle Toutain** gagne plus de 20 secondes, **Charlotte Gosselin**, quant à elle, pulvérise son record du 3000 m en gagnant plus de 40 secondes ! Elle bat également le record du club du 2000 m.

Un nouveau minime, **Mathias Nouvel**, fait ses premiers pas à la marche. Ayant une bonne technique pour un débutant il réalise moins de 22 minutes sur 3000 m. Adèle et Charlotte sont engagées toutes deux au critérium national jeunes à Montreuil, respectivement sur 20 minutes et 30 minutes : « distance » nouvelle pour elles puisque c'est beaucoup plus long que ce qu'elles ont déjà réalisé.

Malheureusement leur croissance leur joue des tours et une blessure au genou oblige Charlotte à déclarer forfait. Quant à Adèle, elle réussit à participer et réalise 2732 m en 20 minutes (un bon début).

Emmanuel faisait sa rentrée au challenge Pouchet à Vernon, où j'étais également présent. Notre entraînement du mois de septembre nous a fait prendre conscience que nous étions en progression. (moi du point de vue technique et lui en vitesse). Il restait à confirmer en compétition.

Un départ rapide, mais prudent pour tous les deux, nous lance sur de bonnes bases. Les bonnes conditions ainsi que les bonnes sensations sont au rendez-vous.

Les résultats suivent :

- record du club battu de 40 secondes pour Emmanuel avec 20'34''72 (perf N1)
- record vétérans et personnel pour ma part avec 23'47''84.

La saison s'annonce bien et notre entraîneur (Phil) a de quoi être satisfait.

**François le 08/10/06**

## Résultats

24 septembre 2006 Le Havre Challenge équipe athlé : 2000 m

2 Adèle Toutain MIF 13' 54'' 27 (Record personnel)

24 septembre 2006 Le Havre Challenge équipe athlé : 3000 m

1 Charlotte Gosselin CAF 17' 55'' 05 (Record personnel)

1<sup>er</sup> octobre 2006 Gonfreville challenge d'automne : 5000 m piste.

2 François Pesquet VeH 24' 36'' 38

1<sup>er</sup> octobre 2006 Gonfreville challenge d'automne : 2000 m piste.

1 Charlotte Gosselin CAF 11' 36'' 54

4 Adèle Toutain MIF 14' 10'' 86

1<sup>er</sup> octobre 2006 Gonfreville challenge d'automne : 3000 m piste.

3 Mathias Nouvel MIM 21'38''32

8 octobre 2006 Vernon challenge Pouchet : 5000 m piste.

1 Emmanuel Boulay SeH 20' 34'' 72 (Record personnel et club senior)

2 François Pesquet VeH 23' 47'' 84 (Record personnel et club vétérans)

8 octobre 2006 Montreuil sous bois Critérium National: 30 minutes piste.

22 Adèle Toutain MIF 2 732 m

2000 m piste depuis le 29/06/97

<b>1</b>	<b>Charlotte Gosselin</b>	<b>MIF</b>	<b>11' 36" 2</b>	<b>16/01/05</b>	<b>Vernon</b>
2	Séverine Belloir	BEF	12'56"5	03/04/99	Rouen
2	Harmonie Gautier	BEF	13' 00" 1	06/06/04	Rouen
3	Marie-Amélie Leclerc	MIF	13'16"00	16/06/02	Rouen
4	Maria Biasutti	BEF	13'24"90	13/10/02	Caen
5	Sylla Salimata	BEF	13'32"8	20/04/02	Caen
6	Habitata Dia	MIF	13'42"0	04/11/02	Deauville
<b>7</b>	<b>Adèle Toutain</b>	<b>MIF</b>	<b>13'54"27</b>	<b>24/09/06</b>	<b>Le Havre</b>
8	Maeva Berrubé	BEF	13'59"7	17/10/04	Vernon
9	Charlène Mardoc	BEF	13' 18" 48	19/12/04	Eaubonne
10	Allissa Prudor	MIF	14'04"6	01/04/00	Rouen
11	Anais Lefebvre	BEF	14'07"0	04/11/02	Deauville
12	Coumba Gueye	MIF	14'10"1	02/06/02	Notre Dame De Gravenchon
13	Christina Kouadio	BEF	14'23"10	14/05/05	Sotteville les rouen
14	Aurélie Osmont	BEF	14' 27" 04	15/05/04	
15	Amélie Prudor	MIF	14'27"9	01/04/00	Rouen
16	Nathalie Rolland	MIF	14'30"0	01/04/00	Rouen
17	Alexane Cheron	BEF	14' 39" 2	15/05/04	
18	Jeanne Hervieux	BEF	14'40"0	08/06/02	Petit couronne
19	Alexendra Rousselle	BEF	14'40"0	08/06/02	Petit couronne
20	Vanessa Criloux	BEF	14'45"9	02/06/01	Petit couronne
21	Maria Biasuti	BEF	14'46"0	02/06/01	Petit couronne
22	Charlotte Bénard	MIF	14'51"5	28/04/01	Rouen
23	Rokhaya Siby	MIF	14'53"8	07/04/01	Canteleu
24	Alissa Nodjajim	MIF	14'57"0	07/04/01	Canteleu
25	Justine Hure	MIF	14'48"0	17/02/02	Rouen
26	Shahimaz Belhadj	BEF	15'43"4	02/06/01	Petit couronne
27	Coralie Siourt	BEF	15' 19" 9	30/11/03	Eaubonne
28	Elise Banzet	MIF	15'27"49	27/04/04	Rouen
29	Pauline Verthier	MIF	15'55"51	27/04/04	Rouen
30	Kardiatou Gueye	BEF	15'56"0	08/06/02	Petit couronne
31	Margaux Dechamps	BEF	16' 09" 84	27/06/04	Rouen
32	Claire Chevalier	MIF	16'26"3	01/04/00	Rouen
33	Jessica Mutel	MIF	16'38"0	07/04/01	Canteleu
34	Hélène Cardon	BEF	16'38"1	29/06/97	Rouen
35	Lise Diagne	BEF	16'46"0	02/06/01	Petit couronne
36	Cinthia Petrel	MIF	16'46"3	17/02/02	Rouen
37	Tiguide Siby	MIF	16'49"1	20/04/02	Rouen

20 minutes

<b>1</b>	<b>Gosselin Charlotte</b>	<b>MIF</b>	<b>3 280 m</b>	<b>02/10/05</b>	<b>Montreuil sous bois</b>
2	Harmonie Gautier	MIF	2 975 m	03/10/04	Montreuil sous bois
<b>3</b>	<b>Adèle Toutain</b>	<b>MIF</b>	<b>2 732 m</b>	<b>08/10/05</b>	<b>Montreuil sous bois</b>
4	Coumba Gueye	MIF	2 709 m	30/03/02	Rouen
5	Habitata Dia	MIF	2 684 m	30/03/02	Rouen

3000 m Minimes Garçons (depuis le 29/06/97)

1	Gérôme Mamillon	MIM	17'57''9	12/03/00	Deauville
2	Kevin Vannier	MIM	18'41''7	04/04/98	Le Grand Quevilly
3	Damien Vavasseur	MIM	19'43''95	25 /09/05	Le Havre
4	David Houssin	MIM	20'11''7	17/10/04	Vernon
5	Adrien Sautet	MIM	20'55''67	27 /06/04	Rouen
6	Souleimanou Sylla	MIM	21'09''1	02/06/02	N D de Gravenchon
7	Younoussou Sylla	MIM	21'09''1	02/06/02	N D de Gravenchon
8	Joachim Abassi	MIM	21'26''63	27 /06/04	Rouen
9	Alexis Talbot	BEM	21'35''3	08/05/98	Lillebonne
<b>10</b>	<b>Mathias Nouvel</b>	<b>MIM</b>	<b>21'38''32</b>	<b>01/10/06</b>	<b>Gonfreville</b>
11	Doryan Choquet	BEM	22'39''0	08/05/98	Lillebonne

30 minutes Minimes Garçons

1	Kevin Vannier	MIM	4 445 m	18/10/98	Montreuil sous bois
2	Younoussou Sylla	MIM	4 239 m	30/03/02	Rouen
3	Souleimanou Sylla	MIM	4 183 m	30/03/02	Rouen
4	David Houssin	MIM	4 006 m	27/03/04	Rouen

2000 m Benjamins Garçons (depuis le 29/06/97)

1	Hache Alexandre	BEM	12'42''67	26/06/05	Rouen
2	Maxime Boucher	BEM	12'51''6	02/07/00	Rouen
3	Doryan Choquet	BEM	13'49''9	30/05/98	Lillebonne
4	Wilème Laverne	BEM	14'25''4	22/10/00	Gaillon
5	Souleimanou Sylla	BEM	14'38''0	25/03/01	Le Havre
6	Mamadou Dia	BEM	14'42''6	30/03/02	Rouen
7	Karim Tahrioui	BEM	15'16''5	20/04/02	Rouen
8	Karim Boucetta	BEM	15'38''12	27/06/04	Rouen