

LE MARCHE-PIED n°35

Éditorial

Pour la troisième année consécutive, grâce à la motivation de tous, notre équipe 1 se maintient en N1B. Lors du 2ème tour on a vu sur tous les visages chacun aller au bout de lui même et ne pas lâcher une seconde ou un cm. C'est cela qui a fait notre force. Pour couronner le tout l'équipe 2 a, elle aussi, obtenu de très bons résultats et peut espérer la montée en N3 l'an prochain. Cela montre une constance dans les résultats depuis des années ainsi qu'une densité et une homogénéité des performances du club.

La marche a apporté, une fois encore, beaucoup de points (meilleur total pour les hommes) même si les blessures n'ont pas aidé. **Manu** en convalescence marque 1027 points, victime de contractures aux mollets j'ai réussi tout juste une perf N3 mais plus de 850 points. **Charlotte**, dos bloqué le matin et débloqué par Manu, est parvenue à réaliser 16'49, soit trois petites secondes de plus que l'an dernier néanmoins elle confirme sa progression en battant son record au 1^{er} tour (16'33"82). **Christèle** a beaucoup souffert des genoux et s'est battue jusqu'au bout alors qu'elle avait remporté l'épreuve au 1^{er} tour.

Finalement les grosses satisfactions sont venues de l'équipe 2, avec **Manuela** qui signe son meilleur temps de la saison (16'42"6) au 2^{ème} tour et surtout **Héloïse** qui, après avoir battu son record au 1^{er} tour, l'a «explosé» au 2^{ème} (16'35"5). **Sébastien** réalise la meilleure perf à la table hongroise de l'équipe et Manuela et Héloïse le meilleur total.

Chez les jeunes **Margaux Laroche** bat son record personnel en gagnant les départementaux et **Dahlia Dridi**, deuxième, pulvérise le sien de 3 minutes et fait une entrée remarquée dans le top 10 du 2000 m (6^{ème}). **Anissa Chahani** complète le podium en effectuant courageusement son premier 2000 m. Le même jour **Louis Mercier** pour son deuxième 2000 m améliore sa performance de plus de 2 minutes 30.

Comme on le voit la marche féminine se porte bien au club avec quatre filles en dessous de 16'45 sur 3000 m et deux benjamines qui marchent sur les traces de leurs aînées en étant qualifiées au critérium national de Montreuil.

Pour la marche masculine on attend toujours un quatrième homme mais la belle performance de Louis aux départementaux donne de l'espoir.

François le 22/05/09

Les différentes phases en marche athlétique ou comment bien marcher

La Marche Athlétique est une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (pour l'œil humain). La jambe avant doit être tendue (c'est-à-dire que le genou ne doit pas être plié) à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale.

			
Fin de la poussée	Double contact au sol et jambe tendue à l'attaque du talon	Pied avant à plat et jambe tendue	Jambe tendue à la verticale



Podium départemental (Dalhia, Margaux, Anissa)

Belle prestation de nos benjamines aux départementaux qui ont fait admirer une superbe technique.



Héloïse Lenglet a pulvérisé son record aux interclubs



Record battu pour Louis Mercier qui franchi le cap des 13'.

Résultats

25 avril 2009 Challenge Pouchet Le Havre : 3000 m piste

2 Manuela **Fernandes** SEF 17'06"9

3 mai 2009 Rennes Interclubs N1B : 3000 m piste.

1 Christèle **Jouan Vaqué** SEF 15'26"88

5 Charlotte **Gosselin** JUF 16'33"82 *Record personnel*

Ancien : 16'41"61

3 mai 2009 Rennes Interclubs N1B : 5000 m piste.

4 François **Pesquet** VeH 24'20"15

7 Emmanuel **Boulay** SEH 24'58"04

3 mai 2009 Dieppe Interclubs R1: 3000 m piste.

1 Manuela **Fernandes** SEF 16'55"8

2 Héroïse **Lenglet** CAF 17'22"3 *Record personnel*

Ancien :17'34"08

3 mai 2009 Dieppe Interclubs R1 : 5000 m piste.

1 Sébastien **Delacourt** SEH 26'23"7

8 mai 2009 Lillebonne Départementaux 2000 m piste.

1 Margaux **Laroche** BEF 12'09"84 *Record personnel*

2 Dalhia **Dridi** BEF 13'02"80 *Record personnel*

3 Anissa **Chahani** BEF 17'22"37 *Record personnel*

8 mai 2009 Lillebonne Départementaux 2000 m piste.

2 Louis **Mercier** BEG 12'43"43 *Record personnel*

1000 m piste

1 Clara **Pesquet** POF **7'01"5** 15/04/09 **Rouen**

2 Maëlle **Piot** POF **7'07"1** 15/04/09 **Rouen**

3 Clotilde **Jegousse** POF **7'11"3** 15/04/09 **Rouen**

4 Mathilde **Remond** POF **7'28"6** 15/04/09 **Rouen**

5 Juliette **Le Tenier** POF **8'03"6** 15/04/09 **Rouen**

6 Katarina **Benard** POF **8'07"2** 15/04/09 **Rouen**

7 Raphaëlle **Proust** POF **8'19"5** 15/04/09 **Rouen**

Adjj-Rama **Ndiaye** POF **AB** 15/04/09 **Rouen**

1 Maxime **Jeannot** POM **7'01"5** 15/04/09 **Rouen**

2 Estaban **Letombe** POM **7'32"1** 15/04/09 **Rouen**

3 Thomas **Lemouton** POM **7'41"7** 15/04/09 **Rouen**

4 Emile **Boutry** POM **7'46"4** 15/04/09 **Rouen**

16 mai 2009 Gonfreville Interclubs R1 : 3000 m piste.

1 Héroïse **Lenglet** CAF 16'35"5 *Record personnel*

Ancien :17'22"3

2 Manuela **Fernandes** SEF 16'42"6 *Record personnel dans le club*

16 mai 2009 Gonfreville Interclubs R1 : 5000 m piste.

1 Sébastien **Delacourt** SEH 25'55"5

17 mai 2009 Antony Interclubs N1B : 3000 m piste.

7 Christèle **Jouan Vaqué** SEF 16'48"82

8 Charlotte **Gosselin** JUF 16'49"47

17 mai 2009 Antony Interclubs N1B : 5000 m piste.

1 Emmanuel **Boulay** SEH 21'07"58

4 François **Pesquet** VeH 24'24"44