

# **LE MARCHE-PIED n°13**

## **Éditorial.**

Beaucoup d'eau a coulé sous les ponts depuis le dernier marche pied. C'était avant les interclubs 2003 ... Il y a eu en dehors de ces interclubs beaucoup de compétitions.

Pour commencer ont eu lieu les régionaux où je me classe second en battant le record du club. Puis le challenge Pouchet qui a permis à Emmanuel et moi de battre nos records personnels sur 5000 m et de se classer respectivement N2 et N3.

On a poursuivi par les compétitions en salle, avec la participation de deux benjamines, d'une minime, d'une cadette et de trois seniors hommes. Sur 5000 m indoor Emmanuel bat (à plusieurs reprises) le record du club et se qualifie pour les championnats de France. Il a été auparavant champion régional et second au pré France. Laurent Michel fait sa rentrée en signant une perf R3 Pour ma part je bats mon record personnel en étant 6eme aux pré France et 3eme aux régionaux. Laura Seyrat fait des débuts prometteurs sur 3000 m.

Comme on peut en juger une fin et un début de saison assez fournis avec de nouvelles venues ( Harmonie Gautier, Coralie Siourt et Charlotte Gosselin) grâce à la collaboration de l'école d'athlétisme notamment par Michel et Pierrot. Il reste à déplorer l'absence de jeunes chez les garçons et, malgré tout, l'absence de Gilles qui ne peut pas voir la moisson de ce qu'il a semé.

En perspective la nuit des records le 27 mars 04 avec 2000 m, 3000 m, 5000 m et heure piste et bien sur les interclubs.

Dans ce marche pied, la suite de l'étude dynamique du système musculaire en marche athlétique (2<sup>ème</sup> partie : lors de la phase neutre), un retour sur les interclubs 2003 et les résultats.

**François le 7/03/04**

## **Dynamique du système musculaire en marche athlétique (par Michel Noyon).**

### **Phase neutre (pieds à plat au sol).**

Les muscles principaux en action sont :

- a. Le soléaire : il se contracte pour stabiliser le genou en extension.
- b. Les jumeaux qui se contractent pour allonger le membre inférieur afin de compenser l'inclinaison en avant du marcheur. (Mollet : partie intérieure et extérieure)
- c. Le jambier postérieur qui se contracte pour stabiliser le tibia par rapport à l'astragale.
- d. Le deltoïde fessier qui stabilise, latéralement le bassin.
- e. Le crural et le vaste interne qui se contractent pour l'extension du genou.
- f. L'aile iliaque gauche qui s'avance pour préparer l'oscillation du membre inférieur gauche et augmenter la longueur du pas.

En résumé le soléaire, les jumeaux et le jambier postérieur stabilisent la cheville. Les vastes interne et externe ont une action sur le genou et le deltoïde fessier sur la hanche.

Dans cette phase le contact au sol se fait par le talon, puis la semelle plantaire entière. Le genou est le plus tendu possible et à même tendance à se mettre en récurvatum. Ceci pour éviter un avertissement, car le règlement stipule que « la jambe d'appui doit être tendue quand elle est dans la position verticale ».

### **Retour sur les interclubs.**

Nos deux équipes 1 se maintiennent en N1B. Si cela était déjà acquis au premier tour pour les filles, certains ne donnaient pas cher de notre peau pour les hommes. C'était sans compter la volonté de se surpasser de chaque athlète. Cela a permis une augmentation de notre total de 2000 points. Comme le dit J.F.C dans Paris Normandie : « C'est surtout l'état d'esprit qui a prévalu, chacun cherchant vraiment à donner le meilleur de lui-même ».

Pour ce qui concerne la marche, nous sommes particulièrement heureux, Emmanuel et moi, d'avoir lancé le match sur de bonnes bases. Emmanuel a pulvérisé son record ainsi que le record du club réalisant avec 22'57"62 une perf N2. Pour ma part je bats mon record en faisant une perf N3. (24'12"38) Avec un total de près de 1800 points la marche athlétique prend donc une place plus qu'honorable.

Chez les filles Christèle et Ariane ont bien tenu leur place approchant à chaque fois leur record personnel. La semaine suivante Christèle se qualifiait pour les France de 10 000 m.

En équipe 2 trois marcheurs ont participé sur les deux tours : Pierre Ridet qui revient de blessure, le marcheur de grand fond Didier Lenel et Pascal Plouchard qui au deuxième tour fait une belle perf R2. Le seul point négatif est l'absence de marcheuses en équipe 2.

Cette année le retour de Laurent Michel et l'arrivée d'une marcheuse cadette Laura Seyrat laisse augurer des équipes complètes et l'amélioration des résultats.

# Résultats.

04 mai 2003 Rouen interclubs 1<sup>er</sup> tour : 5000 m

4 Pascal Plouchard SeH 27' 44" 1 690 points R3  
11 Pierre Ridel VeH 33' 27" 6 452 points

05 mai 2003 Villeneuve d'asq interclubs 1<sup>er</sup> tour : 5000 m

12 Emmanuel Boulay Seh 24'54"00  
13 François Pesquet SeH 25'43"10

05 mai 2003 Villeneuve d'asq interclubs 1<sup>er</sup> tour : 5000 m

4 Christèle Vaqué SeF 15' 24" 08  
10 Ariane Lelant VeF 17' 50" 5

17 mai 2003 Dieppe interclubs 2<sup>eme</sup> tour : 5000 m

4 Pascal Plouchard SeH 27' 10" 02 717 points R2  
11 Didier Lenel VeH 31' 14" 5 539 points

18 mai 2003 Villeneuve d'asq interclubs 2eme tour : 5000 m

4 Emmanuel Boulay Seh 22'57"62 927 points N2  
7 François Pesquet SeH 24'12"38 862 points N3

18 mai 2003 Annecy interclubs 2<sup>eme</sup> tour : 5000 m

? Christèle Vaqué SeF 15' 27" 50 872 points N2  
? Ariane Lelant VeF 18' 04" 85 649 points R2

25 mai 2003 Val de Reuil : 10000 m piste.

2 Christèle Vaqué SeF 53' 57' '30 N2  
3 Ariane Lelant VeF 1 h 02' 04"

1<sup>er</sup> juin 2003 Lillebonne challenge Pouchet: 5000 m piste.

1 François Pesquet SeH 24' 57" 00

1<sup>er</sup> juin 2003 Lillebonne challenge Pouchet: 5000 m piste.

3 Ariane Lelant VeF 18' 04" 39

2 juin 2003 Le Houlme 4 heures (40 participants).

12 Didier Lenel VeH 32,5 km.

15 juin 2003 Le Havre Régionaux 20000 m piste.

2 François Pesquet SeH 1 h 45' 44"

2 juillet 2003 Fécamp challenge Pouchet: 5000 m piste.

2 François Pesquet SeH 24' 04" 60

9 juillet 2003 Rouen challenge Pouchet: 3000 m piste.

HC François Pesquet SeH 14' 52" 57

9 juillet 2003 Rouen France: 10000 m piste.

17 Christèle Vaqué SeF 57' 24" 08

14 septembre 2003 Rouen challenge Pouchet: 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 23' 43" 00
- 2 François Pesquet SeH 24' 52" 57

28 septembre 2003 Bernay challenge Pouchet: 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 22' 43" 80
- 2 François Pesquet SeH 24' 50" ??

30 novembre 2003 Eaubonne : 3000 m piste.

- 1 Gosselin Charlotte BeF 12' 53" 36
- 2 Harmonie Gautier BeF 13' 55" 14
- 3 Siourt Coralie BeF 15' 19" 90

21 décembre 2003 Eaubonne : 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 22' 22' 81
- 2 François Pesquet SeH 24' 52" 16

11 janvier 2004 Eaubonne : 5000 m piste.

- 1 Emmanuel Boulay SeH 21' 54' 2
- 2 François Pesquet SeH 24' 26" 7
- 8 Laurent Michel SeH 28' 37" 9

21 décembre 2003 Eaubonne : 3000 m piste.

- 9 Laura Seyrat 21 '42" 41

11 janvier 2004 Eaubonne : 3000 m piste.

- 9 Laura Seyrat 22 '33" 71

24 janvier 2004 Mondeville : 5000 m piste.

- 2 Emmanuel Boulay SeH 22' 00" 84
- 6 François Pesquet SeH 24' 11" 49

7 février 2004 Championnats de France indoor : 5000 m piste.

- 11 Emmanuel Boulay SeH 22' 36" 20