

# LE MARCHE-PIED n°33

## Editorial

Il fait froid mais les compétitions continuent. La saison en salle a débuté, pour la marche, le 16 novembre, avec **Margaux Laroche** qui bat son record, sur 2000 m, de plus de 50 secondes.

Le 7 décembre, une épreuve en salle, a permis à quatre marcheurs de faire les minima pour les régionaux élites. A cette occasion Manuela et Charlotte ont livré une belle bataille qui leur a permis de finir 1ère et 2ème avec 20 centièmes d'écart.

Les régionaux élites en salle ont vu la victoire de **François Pesquet** et la troisième place de **Sébastien Delacourt**. **Manuela Fernandes** se classe 4<sup>ème</sup> et Charlotte abandonne car elle ne se sentait pas bien du tout.

Aux pré France **Charlotte Gosselin** se classe 3<sup>ème</sup> junior et réalise les minima E pour les France jeunes en salle. Manuela arrive 8ème un peu fatiguée. François fait 6ème.

**Emmanuel Boulay** a fait une rentrée pleine de promesses, au meeting national de Mondeville, le 31 janvier. Il se classe, en effet, **deuxième, dans l'excellent temps de 19'53''31 (record du club)**. Cette performance constitue le deuxième temps, en salle, aux bilans français 2009 et un minima A pour les France élites à Liévin.

Ce chrono est d'autant plus impressionnant qu'il s'inscrit dans une période d'entraînement centrée sur le 20 km.

A titre indicatif, vous verrez, dans ce marche pied, une semaine d'entraînement des deux marcheurs de l'équipe 1. Il faut savoir qu'Emmanuel fait, en moyenne, 120 km par semaine; (J'en fait 60). J'espère qu'au vu de ces tableaux, ceux qui pensent que la marche est une discipline « facile » et il y en a, à mon avis, peu, mais encore au club, changeront enfin d'avis.

La saison hivernale se poursuit avec les cross. Aux régionaux trois marcheuses seront présentes : **Charlotte, Héloïse et Christèle**.

En école d'athlé, l'atelier marche a toujours du succès et, fait nouveau, des garçons viennent régulièrement.

*Dans ce marche pied un compte rendu du colloque marche de Noisy et le top10 jeunes tous temps. Bonne année à tous.*

**François le 31/01/09.**

## Une semaine d'entrainement de marcheur.

Total km 128		km	Emmanuel : Semaine du 17 novembre 2008	
2 séances	L17	23,5	1H25M à 11/11,5	40'M à 11
2 séances qualité (8,4km)	M18	25,5	45'M à 11/11,5	30'M à 11+3x(800+5x400M) rec 1'/35"/2'30 (3'16"4/1'37) +10'C (en forme)
2 séances	M19	23	45'M à 12	1H15M à 10,5/11
2 séances qualité (7,5km)	J20	23	55'M à 11	30'M à 11+ 15'/4'/4'/4'/4' rec 3'/1'30 (14,1/14,2/14,3/14,2/14,4)+20'Course
1 séance	V21	19	1H45M à 11,5/12	
1 séance	S22	14	1H05Course	
	D23		Repos	
Total km 124			Semaine du 8 décembre 2008	
1 séance	L8		1H30M à 11,5+ 10x100M rec act 20"	
2 séances qualité (8km)	M9	23,5	55'M à 11//	30'M à 11,5+ 2x8x500M rec passive 45"/r act 2'30 ( 2'01"1) +10'C
2 séances	M10	32	1H30M à 10,5/11	1H20M à 11/11,5
2 séances	J11	13	1H10M à 11/11,5	
1 séance qualité (8km)	V12	14,5	30'M à 11/12+ 4x2000M rec passive 2'15 ( 8'27")+10'C	
	S13	19	Repos	
1 séance	D14	22	45'M à 11,5/12+ 45'M(alternance 1KM à 12/12,5 1KM à 13,2)+15'M à 12= 1H45	

Total km 68	km	François	Semaine du 17 novembre 2008
Séance 1(17/11)	9	Sortie cool.	
Séance 2(18/11)	13,5	25' + 3x(800+5x400) r1'/35"/2'30	4'06/1'59/1'58//1'57/1'55/1'56 3'59/entre 1'53 et1'56 3'58/1'56
Séance 3(19/11)	13	1h15	
Séance 4(20/11)	9	55' dont 15' à 11,2	
Séance 5(21/11)	12,5	30 + 15'/4x4' à 11,5/12,2	11,6/11,9/12/12,2/12,4 (5km)
Séance 6(23/11)	11	1h08	
Total km 55	km	François	Semaine du 14 décembre 2008
Séance 1(15/12)	6	Sortie cool.	
Séance 2(16/12)	12	20' + 2x7x500 r30/2'30	Entre 2'26 et 2'24 sauf le premier 2'30 7000 m à 12,3 km/h
Séance 3(17/12)	14,5	1h22 à 10,5	
Séance 4(18/12)	13	30' +3000/2000/1500 R2'45/2'15	15'26/10'21/7'45 6500 m à 12km/h
Séance 5(19/12)	10	1h Bouverie à 11 km/h	

**Intervention de Raymond Langlois : « Approche globale de la marche » :**

Raymond Langlois replace la Marche dans l'ensemble des disciplines de l'athlétisme.

- La marche est bien insérée dans l'athlétisme.
- Le zéro et la disqualification existent, comme dans toutes les disciplines.
- La marche, discipline très complète, peut amener à toutes les autres disciplines de l'athlétisme. On peut transposer toutes les autres disciplines sur la marche athlétique.

Il n'y a pas de morphotype du marcheur. Il s'agit d'un rapport poids/puissance.

Chaque entraîneur se doit de connaître les bases du règlement, pour permettre à ses athlètes d'adapter leurs qualités et leurs défauts au règlement.

Le marcheur doit posséder de nombreuses qualités : endurance, résistance, force, souplesse, coordination, puissance, vitesse, mental, intelligence...à tel point que le meilleur marcheur n'est pas celui qui a le plus de qualités, mais celui qui a le moins de défauts.

Le geste a une grande importance sur le rendement énergétique :

Il faut rester concentré sur son geste en permanence, être capable de le rectifier en course, pour rechercher un équilibre constant. Garder toujours un appui au sol, même en phase de poussée, nécessite d'être capable de rester en équilibre. Il faut donc posséder un bagage technique le plus important possible, en répétant les exercices de base.

Les tests :

La connaissance de la VMA du marcheur ne suffit pas pour déterminer le niveau du marcheur, des tests techniques sont en train d'être mis en place : rotation de la cheville, rotation du genou, amplitude du pas, vitesse. ..

Ravitaillement :

Nécessaire pour empêcher la déshydratation et l'hypoglycémie, il faut apprendre à l'entraînement à s'hydrater. En compétition, il ne faut pas louper un ravitaillement.

Diététique :

L'intervenant nous renvoie à l'article de Francis Genson paru dans l'AEFA.

## Bilans tous temps jeunes

### 2000 m piste minimes benjamines depuis 1989

1	Charlotte	Gosselin	MIF	11'36"2	16/01/2005	Vernon
2	Margaux	Laroche	BEF	12'11"16	16/11/2008	Mondeville
3	Sandra	Picot	MIF	12'36"1	22/09/1996	St Quentin
4	Séverine	Belloir	MIF	12'38"6	16/06/2001	Barentin
5	Harmonie	Gautier	BEF	13'00"1	06/06/2004	Rouen
6	Marion	Loisel	MIF	13'08"27	05/10/2008	Val de Reuil
7	Sandrine	Lepiller	MIF	13'11"7	19/09/1993	Sotteville
8	Marie-Amélie	Leclerc	MIF	13'16"00	16/06/2002	Rouen
9	Charlène	Mardoc	MIF	13'18"48	19/12/2004	Eaubonne
10	Maria	Biasutti	BEF	13'24"90	13/10/2002	Caen

### 3000 m Minimes Filles

1	Charlotte	Gosselin	MI	18'23"6	2005	Montreuil
2	Sandra	Picot	Mi	19'15"8	1996	Barentin
3	Ozlem	Ayaz	MI	19'26"50	1992	
4	Sandrine	Lepiller	MI	20'25"4	1993	Rouen
5	Alexandra	Moreau	Mi	21'24"2	1991	
6	Coumba	Gueye	Mi	21'36"3	2002	Rouen
7	Habibata	Dia	Mi	21'54"8	2002	Rouen
8	Faustine	Bellenger	MI	22'35"0	1992	
9	Isabelle	Halfaoui	Mi	23'09"02	2000	Rouen

### 20 minutes

1	Charlotte	Gosselin	MIF	3280 m	02/10/2005	Montreuil sous bois
2	Harmonie	Gautier	MIF	2975 m	03/10/2004	Montreuil sous bois
3	Laure	Capitao	MIF	2747 m	12/08/2008	Montreuil sous bois
4	Adèle	Toutain	MIF	2739 m	08/10/2005	Montreuil sous bois
5	Coumba	Gueye	MIF	2709 m	30/03/2002	Rouen
6	Habitata	Dia	MIF	2684 m	30/03/2002	Rouen

### 30 minutes

1	Héloïse	Lenglet	CAF	5108 m	12/10/2008	Montreuil sous bois
2	Charlotte	Gosselin	CAF	4806 m	07/10/2007	Montreuil sous bois
3	Laura	Seyrat	CAF	4031 m	27/03/2004	Rouen
4	Isabelle	Halfaoui	CAF	3480 m	21/10/2001	Rouen

### 2000 m Benjamins Garçons depuis 1989

1	Alexandre	Hache	BEM	12'42"67	26/06/2005	Rouen
2	Maxime	Boucher	BEM	12'51"6	02/07/2000	Rouen
3	Kevin	Vannier	BEM	13'17"4	xx/xx/1996	
4	Thomas	Bénard	BEM	13'27"3	25/06/2006	Rouen
5	Nicolas	Ninot	BEM	13'47"9	13/12/2006	Rouen
6	Doryan	Choquet	BEM	13'49"9	30/05/1998	Lillebonne
7	Quentin	Legal	BEM	14'12"8	13/12/2006	Rouen
8	Wilème	Laverne	BEM	14'25"4	22/10/2000	Gaillon
9	Adrien	Naz	BEM	14'33"6	13/12/2006	Rouen
10	Souleimanou	Sylla	BEM	14'38"0	25/03/2001	Le Havre

### 3000 m Minimes Garçons

1	Gérôme	Mamillon	MIM	17'57"9	12/03/2000	Deauville
2	Kevin	Vannier	MIM	18'41"7	04/04/1998	Le Grand Quevilly
3	Damien	Vavasseur	MIM	19'43"95	25/09/2005	Le Havre
4	Benoît	Nicolle	MM	19'47"5	xx/xx/1993	
5	Mathias	Nouvel	MIM	20'01"35	30/09/2007	Evreux
6	David	Houssin	MIM	20'11"7	17/10/2004	Vernon
7	Adrien	Sautet	MIM	20'55"67	27/06/2004	Rouen
8	Souleimanou	Sylla	MIM	21'09"1	02/06/2002	N D de Gravenchon
9	Younoussou	Sylla	MIM	21'09"1	02/06/2002	N D de Gravenchon
10	Joachim	Abassi	MIM	21'26"63	27/06/2004	Rouen

### 30 minutes Minimes

1	Kevin	Vannier	MIM	4 445 m	18/10/1998	Montreuil sous bois
2	Younoussou	Sylla	MIM	4 239 m	30/03/2002	Rouen
3	Souleimanou	Sylla	MIM	4 183 m	30/03/2002	Rouen
4	David	Houssin	MIM	4 006 m	27/03/2004	Rouen

## Résultats

16 novembre 2008 Mondeville : 2000 m.

- 1 Margaux **Laroche** BEF 12'11''16 *Record personnel*  
*Ancien : 12'57''3*

7 décembre 2008 Mondeville : 5000 m.

- 2 François **Pesquet** VeH 24'52''45  
4 Sébastien **Delacourt** SEF 25'13''28

7 décembre 2008 Mondeville : 3000 m.

- 1 Manuela **Fernandes** SEF 16'44''51 *Record personnel dans le club*  
2 Charlotte **Gosselin** JUF 16'44''68 *Record personnel*  
*Ancien : 16'46''78*

18 janvier 2009 Eaubonne Régionaux : 5000 m.

- 1 François **Pesquet** VeH 24'24''19  
3 Sébastien **Delacourt** SEF 25'24''65

18 janvier 2009 Eaubonne Régionaux : 5000 m.

- 4 Manuela **Fernandes** SEF 17'22''87  
AB Charlotte **Gosselin** JUF

24 janvier 2009 Mondeville Pré France : 3000 m.

- 3 Charlotte **Gosselin** JUF 16'57''04 *Minma E France*

24 janvier 2009 Mondeville Pré France : 3000 m.

- 8 Manuela **Fernandes** SEF 17'35''72

24 janvier 2009 Mondeville Pré France : 5000 m.

- 6 François **Pesquet** VeH 24'27''25  
AB Sébastien **Delacourt** SEF

31 janvier 2009 Mondeville Meeting : 5000 m.

- 2 Emmanuel **Boulay** SEH 19'53''31 *Record du club en salle*  
*Ancien : 20'11''47*  
*Minma A France*

