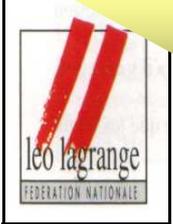




COEUR DE FOND



Agrément Sport : 75 SVF 09 09



A la Mairie du XIème



La Val de Marne



Jogging des Notaires





QUI C'EST QUI M'A PIQUE MA PRIME ?

Ou l'interview imaginaire

« -Je ne comprends pas, je suis le premier coureur de nationalité Française, résidant en France, et j'ai les yeux bleus, les coureurs devant moi ont tous des yeux marrons. C'est moi qui devrait gagner le voyage à Tahiti c'était dans le règlement. »

Cette phrase de pure imagination doit rester de la science fiction. Mais soyons attentifs aux dérives du sport utilisé à des fins de propagande discriminatoire.

Notre sport peut tomber aux mains de gens peu recommandables, à l'instar des promoteurs de certaines épreuves comme « la Course pour la vie » organisée dans Paris par des opposants à l'interruption volontaire de grossesse qui sous couvert d'humanisme développe des thèses proches d'une certaine extrême-droite catholique.

Nous n'avions pas vu encore pointer le nez d'une autre extrême-droite plus politique parmi les organisateurs de course à pied. Malheureusement nous pouvons penser que c'est aujourd'hui une réalité dans le Tarn où le Syndicat des producteurs d'ail rose (sic !) de Lautrec a osé organiser l'été dernier une course de 14 Km en réservant les récompenses « **au premier et à la première arrivée de la course (nationaux, résidents en métropole)...** » et qui a refusé de récompenser le vainqueur parce qu'il se nomme Yacine LERARI et n'a pas la nationalité française bien qu'il habite et travaille à Toulouse depuis une dizaine d'années.

Avec la LICRA, le MRAP, et STOP RACISME, Yacine LERARI a attaqué les organisateurs de Lautrec devant le tribunal correctionnel de Castres pour discrimination (**négative ?**), l'affaire est actuellement en jugement.

La prime réservée aux nationaux est envisagée par d'autres organisateurs (sans pour l'instant être mise en application) pour contrer, disent-ils, la présence de coureurs étrangers « **chasseurs de prime** ».

Ces mêmes organisateurs n'hésitent pourtant pas à mettre en jeu sur leur course de grosses primes pour attirer les meilleurs. Laissons-les s'empêtrer dans leur contradiction et battons nous pour un sport lieu d'ouverture et de rencontre sans frontière.

ACF doit mener une action concertée avec les coureurs et les autres clubs afin de boycotter toute organisation suspecte de développer des thèses porteuses de discrimination sexiste, raciste... et pourquoi pas un jour homophobe.

Le président d'ACF

Dernière minute : en début février, le jugement du tribunal a rétabli Yacine Lerari dans ses droits. Justice lui a été rendue : il a été déclaré vainqueur de l'épreuve et les organisateurs ont été condamnés à des dommages & intérêts et suppression d'organisation de courses pour 2 ans.

Sommaire n°18

Edito et sommaire page 2

SOUVENIRS

Voyage / Maroc page 3
Photos Monaco page 4
1^{er} marathon page 5
Val de Marnaise page 6

ACF ACTUALITE

La vie du club page 7
Courses vertes page 8

Débats

Champ. du monde page 9
Sport et sexual. page 10
Motivation G 2 page 11

GUIDE

Forum des assoc. page 12
Chronique musicale page 12

RESULTATS

Bilan compétitions page 13
Marathon d'automne page 16
Bilan 2003 page 17

ENTRAINEMENTS

Entraîn. groupe 1 page 18
Objectifs ACF page 21

CONTACTS

Pour nous rejoindre page 22

Dessins de couverture :
Farouk CHERFI

Maroc 2003/2004

Sur la route de Marrakech à Agadir

Fin décembre 2003, à l'occasion du changement d'année, Gérard et moi avons choisi de partir à Marrakech. Nous avons profité de cette opportunité pour retrouver Ali, athlète Marocain que nous avons accueilli l'automne 2000. Ali est resté 3 mois avec nous et malheureusement n'as pas pu obtenir un nouveau visa depuis malgré notre soutien.

Non résigné, Ali a décidé de créer son association de course hors stade avec des amis. Il nous a demandé s'il pouvait utiliser le nom « Cœur de fond » qu'il traduira en arabe.

Quelle reconnaissance pour nous, peut-être bientôt on verra plein de « Cœur de Fond » un peu partout à travers la planète ??

Après quelque jours passés à Marrakech tous les trois, nous sommes allés à Agadir où la famille d'Ali nous a fait un accueil incroyable.

Voici quelques photos prises à Agadir pendant un cross :



◀ Ali notre représentant Marocain qui n'oublie jamais de porter le maillot Cœur de Fond.

Le trio de tête, avec à gauche un coureur pied nus dans les caillasses (qui vaut moins de 30' au 10km !!) Nike et Adidas peuvent se rhabiller avec leurs bulles d'air et compagnie... ▶



◀ ◀ Les athlètes féminines encore plus minoritaire qu'en France! Mais le talent ne manque pas.

◀ Une jeune Marocaine qui a gagné sa course, la beauté de la championne sur le podium est magique.

Les jeunes coureurs Marocains qui rêvent de palmarès à la Saïd Aouita, Hicham El Guerrouj ou Kaled Kannouchi. ▶▶



Christian Fauchehaut

*Souvenir du marathon de Monaco
avec Karen, Pascal, Vincent et Fabrice !*



Après l'arrivée... même pas mal !!!



Malheureusement pas assez de place pour indiquer nos noms sur le panneau du stade Louis II.



Toute l'équipe au grand complet, coureurs et supporters !!!
ça y est Vincent tu es un vrai marathonien maintenant...



2H09'33" ??? Attention l'image est trompeuse...
Eh oui Fabrice une fois encore toutes les filles étaient là !



Pour moi, tout a commencé le 15 Mars 2003 alors que j'étais à Monaco pour le travail.

Je reçois un appel téléphonique de Fabrice Guemery qui prend de mes nouvelles. Coup de chance, il tombe pendant une pause et nous pouvons discuter. Et justement, c'est au cours de cette conversation que mon destin se scelle. Il me dit qu'il prépare le marathon de Monaco qui se déroulera le 16 Novembre. Je veux arrêter de fumer, faire du sport et je saute sur cette occasion pour lui dire je serai de la partie. Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ? se font les entraînements. Je prends note de toutes ces informations et, au mois de juin, je participe à mon premier entraînement. Premières rencontres aussi, avec les Christian, Pascal, Daniel et tous les autres. L'esprit du Club, malgré toutes les courbatures aux jambes et aux poumons (je sur-ventile comme un dingue car je suis encore super-chargé en goudron et autres saloperies ...) m'encourage à revenir régulièrement.

D'ailleurs, je me rappelle très bien Christian Rebollo qui me demande mes objectifs. Ah, que je lui répond, environ 3h30 au Marathon de Monaco...

Bref, je viens surtout le mercredi, je tente quand même quelques Vendredi et me discipline pour courir le Dimanche aux Buttes Chaumont.

Entraînements après entraînements, le temps passe et, cet été 2003, je participe au semi du Perreux où je réalise un correct **1h41'20" (156ème sur 322)** et je me dit qu'avec persévérance, je peux passer sous les 4 heures au marathon (je commence à douter de la faisabilité d'un 3h30 !!).

Mais, c'est sans compter la surcharge de travail qui m'assaille à partir de début septembre.

Et là, j'arrête quasiment tout entraînement, sauf quelques Dimanche quand je ne suis pas en récupération de ma semaine.

Les événements pour lesquels je me suis lessivé se terminent le Vendredi 24 Octobre et, dès le lundi suivant, je reprends la course (non, pas les côtes), juste la petite des Buttes Chaumont.

Et le 15 Novembre, hop, quelques téméraires d'ACF dont Fabrice, Karen, ses deux superbes enfants, Pascal, mon amie et moi prenons l'avion pour Nice, transfert Monaco et direction l'hôtel.

J'essaye de ne pas trop réfléchir, de ne pas trop mesurer dans quelle aventure je me suis engagé (et de toute façon, comme c'est ma première course de 42,195 km, je n'ai pas de recul nécessaire).

Petite réunion de travail avec mes futurs associés à Monaco (pour ceux et celles qui ne le savent pas, je m'installe à Nice début février 2004).

Le 15 au soir, c'est-à-dire la veille de la course, j'avoue, j'ai terriblement la trac ... L'amie qui m'accompagne me rassure et continue de me convaincre qu'il faut que je la fasse cette course.

Fabrice, en bon père de famille, m'a toujours dit qu'il ne faut pas faire l'amour la veille d'une course mais je ne peux m'en empêcher. Après tant de plaisir, je m'endors sans plus trop penser au lendemain.

Le 16 au matin, sous les coups de 6 heures, réveil et petit déjeuner très léger mais pas trop différent de d'habitude, comme on a pu me le conseiller au Club. Alors là, je suis super angoissé et c'est non sans mal que mon amie me pousse à m'habiller et, comme le temps est affreux - frais avec une bruine, à revêtir un horrible

sac plastique (là, en plus, j'ai le bourdon - j'étais venu dans l'idée qu'il ferait BEAU).

Le départ se fait à proximité du Casino, le speaker-animateur nous remercie d'être tous là, il énumère les différentes nationalités présentes, nous souhaite bon courage et bang, 9h00, c'est le grand départ.

Un petit tour dans Monaco et là, déjà, tu sens que ça ne va pas être facile ... Ca monte, ça descend mais, pour te remonter le moral, tu te dis que c'est rien, c'est juste parce que tu es dans Monaco.

Hum, Hum...

Après ce petit tour de la principauté monégasque, alors que tout le monde roupille, nous descendons tranquillement (léger faut plat) vers la côte en direction de la France, puis de l'Italie. A mesure que nous courons, nous rencontrons de plus en plus de spectateurs sur la route. Un ou deux groupes nous propose de la musique brésilienne et française, très sympa pour se distraire.



Aux alentours de 18 ou 19^{ème} kilomètre, nous pénétrons dans une succession de petits tunnels, en léger faux-plat montant, qui nous feront passer de la France à l'Italie. C'est à ce moment là que je commence à ressentir quelques douleurs aux jambes et mon premier coup dur : les plus rapides qui passent - déjà - dans l'autre sens !! Heureusement, peu de temps après, je croise, toujours dans l'autre sens, Karen et je crie son nom de joie de la voir ; enfin quelqu'un que je reconnais dans cette foule et qui a l'air en super forme (j'ai loupé Pascal qui est encore plus rapide qu'elle).

Ensuite, je croise Fabrice et on se 'claque' la main...

Au 21^{ème} kilomètre, demi-tour et à ce moment, un habitué des marathons reconnaît, bien devant nous, le 'groupe des 3h30'. Je me dit qu'il faut que je sois fort si je veux tenir ma moyenne!!... Mais, c'est sans compter sur les caprices (que j'ai bien mérités) de mon corps. Je sens deux superbes ampoules qui grossissent dans le creux de mes pieds, une de chaque côté. Après, jusqu'au 31^{ème} kilomètre, je ne cesse de me battre pour, soit détourner mon esprit de la douleur, soit, au contraire, l'affronter jusqu'à ce qu'elle soit si forte qu'elle disparaisse. Mais, ce qui est le plus terrible, c'est qu'à peine j'en avais chassé une, qu'il y en avait une autre qui arrivait à un autre endroit !! De plus, j'avais les tétons en sang, les aisselles chauffaient drôlement et l'entre-jambes, ça faisait longtemps qu'il était irrité.

Mais je ne connaissais pas encore le mur ou plutôt, les murs ... car nos G.O. nous avaient réservé une surprise : la côte du 31^{ème} et ce, pendant environ 2 ou 3 kilomètres. A ce moment, j'ai craqué - deux murs, celui de mon corps plus celui qu'est la route, c'était trop) et j'ai marché pendant cette distance. J'ai rencontré un jeune Anglais qui venait de courir le Marathon de Londres et qui n'était pas dans un meilleur état que moi. On s'est soutenu, encouragé et en haut de la côte, on a redémarré. On a dépassé le plus vieux de la course (77 ans) et, je l'avoue, je me suis dit que mon honneur était

sauf ... L'anglais craque et je retrouve un super couple de Grec, d'une quarantaine d'année, avec beaucoup de charisme et de classe, que j'avais vu au départ et nous courrons un petit peu ensemble. Nouveau coup de pompe et ils partent en avant. Après quelques kilomètres de plat, alors qu'il ne pleut plus (il ne fait quand même pas beau) et alors que rentrons dans la principauté de Monaco, j'arrive à une descente et je me dit super !!

Et bien non, c'est aussi affreux, j'ai tellement mal que même cette descente, assez forte, me fait atrocement souffrir. Avec un autre coureur, nous nous amusons à courir sur le côté gauche, sur le côté droit, en arrière et un couple Tchèque d'une trentaine d'années trouve ça drôle et nous photographie. Je cours avec eux jusqu'en bas de descente puis, épuisé, ils partent devant et là je retrouve un monsieur d'une cinquantaine d'années que j'avais repéré la veille à l'Hôtel. Nous discutons, il remarque que je ne suis vraiment plus frais, à la limite de m'écrouler et il m'encourage beaucoup. Il me dit qu'il en est à son 9^{ème} marathon de l'année et qu'en 5 ans, c'est son 54 ou 56^{ème}. Moi, qui arrive à peine à terminer mon premier, ça m'achève et je le laisse partir sous le tunnel où d'habitude il y a les Formule 1 qui passent à toute allure. Sous le tunnel, 40^{ème} kilomètre, dernier ravitaillement et je m'emprife, je prend tout ce qui passe et je rattrape le couple de Tchèque avec lesquels, et grâce auxquels je vais finir le marathon. Ils étaient géniaux, ils ont tout fait pour me soutenir, ils étaient vraiment merveilleux. Le dernier kilomètre, je l'ai ressenti comme interminable, j'avais l'impression que jamais ça ne finirait, une vraie éternité. Ma chérie (ouf !!!) m'attend à côté du Stade Louis II, juste avant de pénétrer à l'intérieur, pour le dernier tout de piste.

A la fin du virage qui précède la ligne droite où se trouve la ligne d'arrivée, je vois le cadran qui indique 4h39'45" et là, je me dis qu'il faut que je fonce (c'est relatif) pour arriver sous la barre des 4h40 (c'est ridicule mais psychologiquement, ça n'a rien à voir ; à ce moment là, c'est bien plus que 15").

Je passe la ligne d'arrivée en 4h39'54" et je suis dans le cosmos. Il n'y a plus de temps, je ne sais pas où je suis ni pourquoi je suis là et je fonds en larme en m'écroulant sur une barrière. Je n'arrive pas à les arrêter et ça dure comme ça bien une ou deux minutes, à grandes eaux.

Puis, je retrouve mes esprits et, malheureusement mon corps, qui n'est plus qu'une boule de douleur et de chaleur.

Je sors du stade, je retrouve ma Supporter préférée et mes amis d'ACF. Là, c'est vraiment le soulagement, je suis totalement vidé.

Conclusion 1 : cette expérience a été certainement l'un des moments les plus fort de ma vie durant lequel j'ai beaucoup appris sur moi, sur mon corps et mon esprit.

Cela a été des grands moments de solitude mais aussi des instants d'une rare 'humanité', d'une étonnante solidarité.

Conclusion 2 : il faut vraiment bien s'entraîner, être rigoureux et régulier et pour ça, ACF dispose d'une équipe d'entraîneurs géniale et d'un groupe de coureurs vraiment motivante et que j'adore.

Conclusion 3 : lorsque Christian Rebollo vous demande vos objectifs, réfléchissez-bien avant de répondre !!!

Val de Marnaise, course couple de 6KM

Le 29/11/2003

Témoignage de ma première course :
une aventure à couper le souffle !

par Céline Chanut

Eh hop ! arrivés la hâte sur le site de la course, nous nous hâtons pour nous inscrire, dossard et tee-shirt aux couleurs de la Val-de-marnaise en poche, direction les vestiaires ...dans la salle de spectacles parmi les organisateurs (paraît que c'est sportif!), eh hop en avant ! oh flûte et le pipi-room avant le départ ! échauffement à la recherche des toilettes...puis départ sur les chapeaux de roues ! Top départ, Ouhlala, ça va vite, les gens passent, dépassent puis bientôt le rythme s'installe et donc ralentit, et là arrive le résultat d'un conseil de qui sait (merci !) : l'effet jus de pomme ! ouhlala, ça gargouille, « vais-je tenir Fab ? » «Tiens, sers ces gants très fort ! » « ok, ça permet de se concentrer sur les gants ! ». Bientôt le virage avant la dernière ligne droite, Fab m'informe sur notre parcours, notre vitesse, etc. Un vrai coach ! nous accélérons progressivement après le virage, l'objectif est de rattraper le couple 20 mètres plus loin, eh hop ! on le dépasse, continuons l'accélération et hop ! sprintons ! eh oui, eh oui, on donne tout ! HOURRA ! on est arrivés ! Je cours aux toilettes heureuse et soulagée ! Notre score ? 12^{ème} sur 26 dans notre catégorie en 31'41", pas mal, n'est-ce pas ?

Après la course, la remise des prix - Vive l'ACF !- a permis de décorer et de mettre un visage sur le nom des nombreux champions et des chanceux aussi - Mylène et Vincent ayant gagné un billet d'avion par tirage au sort après que le premier désigné fut éliminé car absent ! Puis un copieux casse-croûte nous a comblé de pain, charcuterie pour les carnassiers, fromage, tarte aux pommes sponsorisées par Quick, l'ami des sprinteurs. Le tout en musique accompagné par DJ Family (le nom de son tee-shirt), soit un ambiance très sympathique, à l'image de l'athlétisme, convivial et fun.

L'entraînement à Cœur de fond où je cours essentiellement le mercredi soir dans le groupe 3 , soit la séance de vitesse fractionnée dite VMA (Vitesse Moyenne Accélérée), permet de progresser rapidement. Car quand je pense qu'à la première séance à la mi-octobre 2002, j'avais du mal à finir l'échauffement autour du lac de Vincennes avant la séance proprement dite et maintenant, où la fin de la séance se finit par un « Déjà fini ? », j'en déduis qu'il y a progrès ! La convivialité et la diversité culturelle du groupe, la variété des exercices (étirements compris), le professionnalisme de nos entraîneurs (régulièrement en formation) font de ce club

► Le site « Cœur de Fond »

Le site coeur de fond commence à se mettre à jour je m'en occupe grâce à l'aide de maître Vincent

Vous pouvez me déposer vos critiques ainsi que m'envoyer vos photos et autres pour que je puisse continuer la restauration du site sur fabrice.guerey@noos.fr

Jetez un oeil sur le site coeur de fond :

<http://coeurdefond.free.fr>

Fabrice

► Inscriptions compétitions

Jocelyn Deredec est le responsable des inscriptions groupées des courses de Cœur de Fond.

► Déménagement

En cas de changement d'adresse ou de numéro de téléphone des membres d'ACF, merci de prévenir dorénavant : coeur.de.fond@wanadoo.fr afin de réactualiser nos fichiers.

► Bienvenue

Bienvenue aux nouveaux membres du club : Sophie, Sylvie, Lise, Céline, Jérémie et Gaël.

► Albums de photo

Alors quand vous faites développer une pellicule comprenant des photos remarquables des événements du club, pensez à les faire développer en double et à en réserver un exemplaire pour les albums d'ACF.

► Résultats du club

Les membres d'ACF qui participent à des compétitions, hors compétitions programmées du club, sont invités à communiquer leurs résultats à « Cœur de Fond » (rebollo@cng.fr).

► Collecte de tenues de sport

Nous lançons un appel à collecte de tenues de sport pour envoyer au Maroc par l'intermédiaire de Ali.

► Les inscriptions aux compétitions

Attention, les inscriptions aux courses officielles doivent se faire sous le nom d'ATHLETIC COEUR DE FOND et non pas sous le sigle ACF que personne ne connaît. C'est important, en particulier, pour les classements par équipe.

► Prochain numéro

Le prochain numéro de COEUR DE FOND sortira le 1^{er} mai 2004.

Merci de communiquer vos articles par mail à l'adresse suivante : rebollo@cng.fr

ENTRAINEMENT AU STADE LEO LAGRANGE

Rappel d'informations pour les nouveaux adhérents du club. La croissance des effectifs du club nécessite une plus grande « discipline » au niveau de la pratique de nos entraînements.

- 1) A chaque rendez-vous, mercredi et vendredi, le départ vers la boucle du lac, pour l'échauffement, est impératif à **19h30**. En cas de retard, les athlètes sont invités à retrouver le groupe en partant dans le sens inverse du parcours d'échauffement.
- 2) Concernant les rendez-vous du lundi, qui s'accompagnent plutôt d'une sortie directe vers Gravelles ou autour du bois, le départ est aussi fixé autour de 19h30. Il est donc vivement conseillé de prévenir préalablement les entraîneurs d'un retard éventuel afin de permettre l'organisation d'un point de rencontre sur le circuit de l'entraînement.
- 3) **A la fin des entraînements il est impératif de libérer les vestiaires à 21h. Ceux qui prennent des douches doivent donc en tenir compte dans le timing d'organisation de leur soirée et quitter impérativement la piste à 20h50.**
- 4) Pour la 4^{ème} séance (celle du dimanche), en dehors des journées de compétition, séance dans le bois (souvent le tour cycliste). Pour cette séance, sous réserve qu'elle soit confirmée le vendredi soir, le rendez-vous est généralement fixé à 10h, à l'entrée habituelle du stade, ou 10h30 au banc du tour cycliste (situé à l'angle, côté hippodrome du tour cycliste).
- 5) ACF dispose d'un vestiaire gratuit côté Bd Poniatowski à condition de prendre les clefs en début de séance.
- 6) Sur la piste elle-même, la proximité des footballeurs n'est pas toujours facile à gérer (ballons qui traversent la piste lors des séries, échauffement de footballeurs sur la piste, etc.). S'il est important de nous faire respecter pour limiter ce type de désagréments, ces mises au point doivent rester pondérées et courtoises.
- 7) Lors d'un entraînement sur piste, il est nécessaire de garder sa ligne, y compris en cas de dépassement par d'autres coureurs. Tout type d'écart, à gauche ou à droite, est en effet susceptible d'engendrer des « collisions » entre coureurs.

Enfin quelques informations complémentaires d'intérêt général :

- 1) Il est conseillé de ne jamais laisser d'objets de valeur (porte-feuille, papier d'identité, etc.) dans des vêtements ou dans des sacs au bord de la piste.
- 2) Sur piste, surtout lors de mauvais temps, il est préférable de se présenter avec un coupe-vent qui se retire lors des séries.
- 3) Pour info, enfin, la piste (à la corde) est d'une longueur de 347,50 mètres.

Christian Rebollo



COURSES VERTES 2003

par Jean-Pierre Sirven

Voici d'après mes souvenirs , les coureurs de Coeur de Fond ayant participé aux "courses vertes de l'Essonne" en 2003.

"La Vayroises" à Vayres en Essone

Maïté VILLANOU, Béatrice HAOUILI, Christophe LE GALL

"Les sangliers" à Cerny

Jean-Pierre SIRVEN

"Les arcades des aqueducs" à Milly

Jean-Pierre SIRVEN

"Les carrières" à Mondeville

Jean-luc MORIZE, Maïthé , Béatrice , Christophe, Jean-Pierre SIRVEN

"Le castor fou" à Vauhallaan

Jean-luc MORIZE, Jean-pierre

"Montatou" à Boutigny

Christian FAUCHEHAUT, Christian REBOLLO, Jean-Pierre SIRVEN

"Le cul d'enfer" à Mondeville

Jean-luc MORIZE, Jean-Pierre SIRVEN

Résultats définitifs et complets du Challenge du 94 saison 2002/2003

► Femmes

126 participantes

| | |
|------------------|-------|
| Fabienne Payet | 2ème |
| Karen Walker | 35ème |
| Frédérique David | 66ème |
| Maité Villanou | 68ème |

ACF : 7ème équipe sur 13

► Hommes

476 participants

| | |
|----------------------|--------------------|
| Christian Fauchehaut | 3ème |
| Aymeric Mesa-Juan | 11ème |
| Jean-Marc Geidel * | 28ème |
| Pascal Capron | 33ème |
| Jocelyn Deredeck | 63ème |
| Christian Rebollo | 68ème |
| Christophe Delerce | 88ème |
| Pascal Anselme | 94ème |
| Jean-Luc Morize | 95ème |
| Bernard Colombier | 96ème |
| Thierry Keralum | 120ème |
| Mohamed Magroun | 151ème |
| Karim Amirat | 154ème |
| Fabrice Gueremy | 193ème |
| Eric Blanc | 208ème |
| Guiguen Dominique | 247ème |
| Jean-Luc Morize | 290ème |
| Christophe Marty | 338ème |
| Jean-Pierre Sirven | 356ème |
| Antoine Bidegaray | 374ème |
| Paul Matéo | 388ème |
| André Lautard | 392ème |
| Bernard Grandin | 405ème |
| Christophe Le Gall | 450ème |
| Vincent Disdet | 463 ^{ème} |
| Daniel Battin | ? |

HUMEUR ► Injustice au championnat du monde 9

Pourquoi un champion de France ne fait-il pas partie de l'équipe de France sur un championnat du monde ? Mohamed Magroun, meilleur français (8^{ème}) au Championnat du Monde des 100km, ne faisait pas partie de l'équipe de France, sélectionnée par la FFA. Non seulement, il a du s'inscrire en « open » mais il a du subir l'animosité de ses compatriotes sur place.

A Taïpei, le 16 novembre dernier, les conditions étaient extrêmes : un climat très chaud et humide et parcours très vallonné.

Trois Français, ont terminé la course : chez les Femmes, Magali Maggiolini (8ème en 8h38'), chez les Hommes, Nicolas Boisselier (33ème en 8h24') et Mohamed Magroun (8ème en 7h42' et 2ème VH1 mondial). Les autres coureurs français engagés dans cette compétition n'ont pas démerités pour autant, même s'ils n'ont pas fini la course, tant les conditions étaient difficiles.

Une participation à titre individuel

Pourtant, le site Internet de la F.F.A. (Fédération Française d'Athlétisme) ne mentionne pas le meilleur athlète français de cette compétition, Mohamed Magroun, 8ème et donc « finaliste » à un « Mondial » d'athlétisme. L'explication est simple : Mohamed Magroun a participé à ce Mondial dans la course « open », c'est-à-dire à titre individuel, et non sous les couleurs de l'équipe de France. La F.F.A., ne s'intéressant apparemment qu'aux athlètes du « Groupe France » à l'exclusion des autres, n'a pas jugé utile de mentionner cet athlète qui a eu le mauvais goût (et «le mauvais esprit» ont déclaré certains) de terminer ce Championnat devant les sélectionnés officiels.

Qui est Mohamed Magroun ?

Un empêchement de courir en rond, un franc-tireur, un mauvais camarade qui refuserait de courir en Equipe de France et de défendre les couleurs du drapeau national, un tocard qui a fait ce jour-là la course de sa vie et que l'on ne reverra pas, un dopé sans scrupule qui a voulu enfin vivre son jour de gloire en fin de carrière (il est Vétéran 1) en étant pour la première fois de sa vie « devant » ?

La vérité est beaucoup plus simple et désolante que cela.

Mohamed Magroun est tout simplement le meilleur coureur français de 100 Km de cette saison 2003 ! - Champion de France du 100 Km à Chavagnes-en-Paillers le 31 mai 2003, avec plus de 10 mn d'avance sur le deuxième.

- Meilleur Français au Trophée mondial de 24h le 11 octobre 2003.

- Meilleur Européen à ce même Trophée, il permet à l'équipe de France d'arracher la médaille de Bronze européenne par Equipe et ainsi de faire monter la France sur le podium.

Une non-sélection inexplicable

Alors, comment peut-on expliquer sa non sélection en Equipe de France de 100 Km lors de ce Championnat du Monde (« Trophée mondial » pour être exacte) ? Eh bien, elle est tout simplement inexplicable au regard d'arguments rationnels et sportifs. Une erreur de sélection ou un choix arbitraire d'un sélectionneur est toujours possible. Tout le monde peut

se tromper. Une sélection est une prise de décision très difficile et inconfortable. Mais elle doit se faire sur la seule base d'arguments et d'éléments objectifs et tangibles, car, à l'arrivée, seuls les résultats comptent. Si la non sélection de Mohamed Magroun est effectivement inexplicable - nous l'avons démontré - d'un point de vue strictement sportif, certains propos et certaines attitudes nous incitent à penser qu'elle peut s'expliquer autrement.

Une curieuse animosité

Tout d'abord accueil glacial. Un exemple : ce sont les équipes d'Italie et de Belgique qui ont assurées son ravitaillement. Puis les réactions d'après course faites «à chaud», enfin les doutes émis sur sa remarquable performance, sont étranges. Deux arguments sont avancés pour expliquer l'échec du Groupe France : la chaleur et Mohamed Magroun. La chaleur n'était-elle pas prévisible dans une telle région à cette période de l'année ? Mohamed Magroun aurait couru « contre » l'équipe de France. Comment peut-on courir, dans une telle épreuve, contre quelqu'un ? Cette allégation (accusation même) est aussi ridicule que de dire que l'on a couru un 100 m contre son voisin de couloir. On fait sa course et c'est tout !

Pourtant, au-delà de la personne de Mohamed Magroun, c'est l'échec patent de la Direction Technique Nationale et de son sélectionneur qui est mis en évidence. Sommes-nous certains que ce déplacement ait été bien préparé, le parcours bien reconnu et les conditions climatiques, ne seraient-ce qu'envisagées ? Si cela avait été le cas, la conséquence logique aurait été de sélectionner, parmi les quatre coureurs masculins, un athlète qui excelle dans de telles conditions climatiques extrêmes, pour l'avoir prouvé cette année même à Chavagnes-en-Paillers lors des Championnats de France qu'il a remportés.

Masquer la faillite du Groupe France

Mais, ce qui est le plus navrant dans cette expédition dans le Pacifique, c'est la volonté de certains de masquer la faillite du Groupe France par l'invocation du climat et l'évocation d'un saboteur. Les grands champions sont au-dessus de ces contingences climatiques ou autres. André Agassi a gagné sur toutes les surfaces, les rugbymen anglais ont gagné dans toutes les conditions de jeu.

Discrimination ?

Que devons-nous conclure de cette non sélection dans une équipe de France d'un athlète qui est un des meilleurs dans sa catégorie ? Comment devons-nous réagir à une animosité marquée devant un champion français, d'origine étrangère, par sa fédération de tutelle ? Mais peut-être est-ce là le fond du problème, nous l'envisageons sans nous résoudre à y croire. Soutenons Mohamed Magroun qui est parti, à ses frais, courir à Taïpeh, en l'aidant au financement de son billet d'avion. Et continuons à œuvrer pour le sport de

compétition ou de loisirs reste ouvert à toutes et à tous **Gérard Clément CHANU**
sans conditions. **Membre du Comité Directeur de l'UNSL**

Une étude du "Monde" sur l'homosexualité dans le sport, communiquée par Daniel

L'homosexualité est davantage assumée par les sportives de haut niveau que par les hommes. LE MONDE | 25.12.03 | 14h32

Selon les auteurs d'une étude qui vient d'être publiée, le caractère par essence viril du "héros sportif" explique que l'homosexualité masculine reste taboue dans le sport.

Deux hommes, jeunes, plaqués l'un contre l'autre. Les corps sont nus, les muscles saillants. Une mousse blanche dissimule leur sexe. La photo pourrait faire la couverture du magazine homosexuel Têtu. C'est la page d'octobre du calendrier 2004 du Stade français. Cette année, les rugbymen de la capitale ont invité des joueurs de clubs rivaux (Toulouse ou Perpignan), des footballeurs voisins du Paris-Saint-Germain, des athlètes qui brillent sur les haies ou avec une perche, un judoka, un lutteur, à prendre la pose avec eux. "Notre démarche est ludique, explique Max Guazzini, le président du club de rugby parisien, également patron de la radio NRJ. Depuis dix ans que je suis dans le rugby, je n'ai jamais vu ou rencontré de garçons homosexuels pratiquant ce sport. C'est un fantasme de certains autour d'un sport de contact."

Dans *Le Sport en question*, ouvrage collectif qui vient de paraître aux éditions Chiron, plusieurs chercheurs consacrent un long chapitre au thème de l'homosexualité dans le sport de haut niveau. Alors que des hommes politiques ont fait leur coming out, que des joueuses de tennis, comme Martina Navratilova ou Amélie Mauresmo, des handballeuses ou des judokas assument pleinement leur préférence sexuelle pour les femmes, rares sont en effet les sportifs masculins à reconnaître leur homosexualité... à l'exception notoire d'un Greg Louganis, quadruple champion olympique du plongeon et militant de la cause gay et lesbienne.

"Pourquoi donc, quand ils s'embrassaient pour se saluer ou se tenaient par les épaules devant moi, les joueurs se sentaient-ils obligés de me dire, comme pour rectifier ma vision : "Attention, ne te trompe pas, on n'est pas des pédés !" ?", s'interroge Anne Saouter, membre associée à l'Institut d'ethnologie méditerranéenne et comparative (Idemec) d'Aix-en-Provence, qui a mené un travail ethnographique de plusieurs années dans le milieu du rugby.

Dominique Bodin, chercheur au Laboratoire didactique, expertise et technologies des activités physiques et sportives de Rennes, et Eric Debarbieux, directeur du Laboratoire de recherches sociales en éducation et formation (Larsef) de Bordeaux, répondent à l'interrogation de leur confrères par une autre question : "Le héros sportif peut-il être "pédé" ?"

Pas dans l'imaginaire collectif : "Une équation simpliste dans le sport consiste à assimiler sportifs, efforts, masculinité, virilité, hétérosexualité, écrivent les deux chercheurs. Par crainte de perdre ce statut de héros qu'ils ont du mal à se forger, les sportifs gays

préfèrent donc taire leur homosexualité. "Sortir du placard" leur semble impensable et inenvisageable."

"A l'école, j'étais au mieux traité de fille et au pis de sale pédé. (...) Mes parents m'ont mis au sport pour que je m'endurcisse et que je devienne un homme ! Alors révéler mon homosexualité comme cela, à tout le monde, cela me semble impossible", témoigne, sous couvert d'anonymat, l'un des douze athlètes de haut niveau homosexuels qu'ont interrogé les deux universitaires. Inconcevable chez le sportif masculin, l'homosexualité est au contraire perçue comme un facteur explicatif chez la femme. "Imaginer les sportives homosexuelles est certainement un procédé cognitif permettant de penser le sport dans sa conception traditionnelle : c'est une pratique qui produit des hommes, ou des femmes "qui ne sont plus des femmes", écrit Anne Saouter. L'exemple de la tennismen Amélie Mauresmo est très significatif à cet égard. Son jeu, sa force de frappe des balles étant proches de ceux de ses homologues masculins, son homosexualité a rapidement été déclarée publiquement, rassurant ainsi une partie de la gent masculine : ceci expliquerait alors cela..."

DONNER LE CHANGE

Lorsque la joueuse française fit son coming out, à l'époque des Internationaux d'Australie 1999, elle "rassura" également une partie de la gent féminine. Ainsi, la Suissesse Martina Hingis, qui venait de la battre en finale, alla jusqu'à déclarer que les performances de la Française pouvaient s'expliquer par le fait qu'elle était "à moitié homme". Contrairement à Martina Navratilova quelques années plus tôt, Amélie Mauresmo n'a pas perdu ses sponsors après la révélation de son homosexualité. Cependant, Dominique Bodin et Eric Debarbieux estiment que "l'absence de coming out trouve aussi son origine dans la marchandisation du sport et du sportif".

Parmi les sportifs gays qu'ils ont interrogés, certains, expliquent-ils, évoquent les recommandations de sponsors leur conseillant de "donner le change", en s'affichant par exemple de temps en temps avec des femmes. Et ceux qui n'ont pas reçu de telles directives, précisent-ils, ressentent d'eux-mêmes la nécessité de rester cachés, par crainte de perdre leurs contrats.

"En se déclarant, les sportifs prennent des risques, se sentent marqués du sceau de l'infamie et prisonniers de l'identité, concluent les auteurs de l'étude. (...) Sans entrer en conflit avec leur identité collective ou les mouvements qui la défendent, les sportifs préfèrent ainsi très souvent la taire pour "mieux" vivre leur carrière sportive."

Stéphane Mandard

Le Sport en question (direction : Pascal Duret et Dominique Bodin), Ed.Chiron, 2003, 256 p, 18,50 €

Le groupe 2 rentre dans sa 3^{ème} année. Par définition, ce groupe rassemble des athlètes qui ne sont plus des débutants (certains ont même une longue pratique variable d'athlétisme amateur) mais qui n'ont pas ou peu de références de qualification aux championnats de France comme dans le groupe 1.

A l'occasion du changement d'année et dans la perspective d'une planification d'entraînements sur 6 mois, j'ai cru intéressant de les interroger sur leur motivation.

Sont-ils animés par des états d'esprit différents ou singuliers, ou bien sont-ils portés par des valeurs communes ?

La lecture de leurs réponses fait apparaître les tendances suivantes :

Premièrement, plusieurs athlètes doivent tenir compte de contraintes incontournables :

▶ Concilier l'entraînement et les obligations professionnelles.

Cette situation concerne en particulier Pascal A, Antoine et Gérard.

▶ Gérer une pathologie ou une blessure nouvelle ou récurrente.

Plusieurs athlètes sont victimes de ce type de contraintes qui peuvent perdurer de nombreux mois.

▶ Tenir compte des contraintes familiales ou d'éducation.

Cela concerne surtout les parents d'enfants en bas âge.

Deuxièmement, des athlètes espèrent poursuivre une progression en matière d'objectifs de compétition :

▶ S'améliorer sur toutes les distances (Daniel)

▶ Mieux gérer le rythme de ses compétitions (Daniel)

▶ Progresser sur 10 km (Antoine et Jean-Pierre)

▶ Progresser sur semi (Maïté, Jean Pierre et Christophe)

▶ Progresser sur marathon (Maïté, Antoine, Jean Pierre, Béatrice et Christophe)

Troisièmement, des athlètes sollicitent les conseils de l'entraîneur :

▶ Quels choix de compétitions de préparation dans un objectif de compétition final (Maïté) ?

▶ Quels choix de préparation (type de séance, fréquence) dans un objectif de compétition final (Maïté) ?

▶ Quels rythmes et quels moyens de récupération entre les différents objectifs de la saison (Christophe) ?

▶ Comment préparer sereinement et sérieusement un seul objectif de compétition (Jean-Michel) ?

▶ Comment gérer le nombre de compétitions (Daniel) ?

Enfin, des athlètes aspirent à autre chose que des objectifs « classiques » de compétition hors stade : 10 km, semi et marathon.

Plusieurs sont attirés par :

▶ Les trails classiques (Jean-Luc et Jean Pierre)

▶ Les trails de montagne et autres (Béatrice et Christophe)

▶ Les courses polyvalentes, par exemple duathlon : vélo - course à pied (Jean Pierre)

▶ Les courses d'orientation (Béatrice et Jean Pierre)

▶ Les courses de 100 km (Christian R. et Karen)

▶ Se faire plaisir sans objectif de compétition (Daniel)

Cette consultation met en évidence deux souhaits complémentaires :

Premièrement, que les conditions d'entraînement par groupe permettent un accompagnement différencié en terme d'objectifs individuels.

Deuxièmement, que l'entraîneur tienne compte des contraintes individuelles auxquelles sont soumis les athlètes de manière ponctuelle ou durable.

En tant qu'entraîneur, je m'efforcerai de répondre à ces attentes sachant que, concernant le premier point, la séance du mercredi (VMA courte) peut devenir une séance fédératrice pour tout type de préparation.



L'ambition d'Antoine en 2004 : « battre » tout le monde à ACF !

Conclusion

A la question, au terme du premier chapitre, « états d'esprit différents ou valeurs communes ? », la réponse est « oui ! » aux deux.

Tous les athlètes veulent progresser mais **progresser** ne signifie pas seulement vouloir battre son chrono sur 10 km ou marathon, même si cela représente pour certain une formidable motivation.

Progresser, c'est aussi se sentir en forme ou évacuer le stress du boulot, perdre du poids ou arrêter de fumer, se sentir bien dans un groupe sympa et ne pas se blesser.

Progresser, c'est aussi découvrir d'autres horizons, son premier ou d'autres trails ou son premier 100 km.

Chaque type d'entraînement répond à des aspirations qui se répartissent dans un éventail assez large entre d'un côté, le « pur » esprit de compétition très contraignant en terme de discipline d'entraînement et de l'autre, la simple alliance de copains qui se réunissent pour courir en toute liberté.

Comment se situe le groupe 2 dans contexte d'une telle diversité d'aspiration ?

Certainement entre les deux !

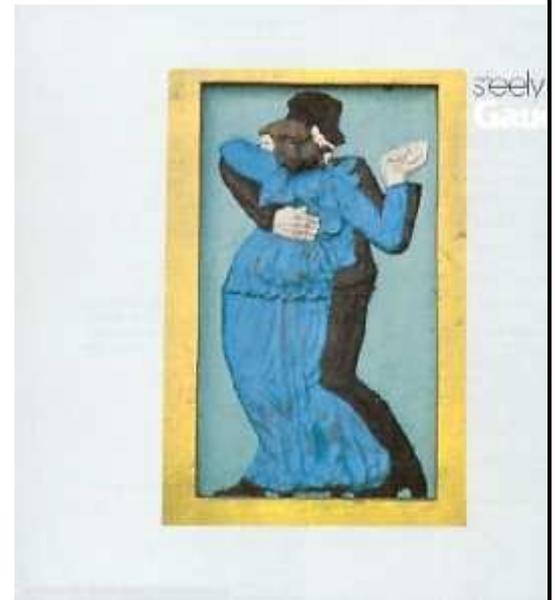
Christian Fauchehaut l'avait appelé « **Groupe loisir** » dans le précédent édito, pourquoi pas ?

Christian Rebollo

La chronique musicale de Daniel Battin



*Beaucoup d'animation
au stand d'ACF*



20 ans, **Steely Dan** « Gaucho » 1984, MCA Records; quintessence d'un rock intello, matiné de jazz, qui nous vient des USA, comme quoi y a parfois du bon.

7 morceaux et 38' et tout est dit. Le noyau fondateur Walter Becker et Donald Fagen, accompagné des plus grands musiciens de studios : Anthony Jackson, Steve Gadd, Randy Brecker, Joe Sample, Larry Carlton et même Mark Knopfler de Dire Straits.

Mais, comme un disque n'est pas qu'un apport des meilleurs ingrédients, il y a aussi les compositions irréprochables, les arrangements somptueux, l'inspiration permanente à son plus haut, les cuivres, la voix, les solos de guitares, tout est parfait ici.

Le petit frisson supplémentaire qui démontre qu'il y a plus qu'une pièce calibrée FM, Steely Dan ne fera en effet pas mieux... Pierre angulaire du rock intelligent, l'objet fait partie de ma sélection « île déserte » et vous le faire partager est mon cadeau de nouvel an.

Marathon de Rambouillet
octobre 2003

26

Course de 42 km,195

Conditions météo ☺

421 participants

Fabienne Payet

3h02'23"

54ème

1èreF/11

13,9 km/h

*record personnel

► Rec



Jean Pierre Sirven

3h47'15"

302ème

48/71 VM2

11,1 km/h

*record personnel

► Record personnel battu de 5'

Marathon de Reims
2003

26 octobre

Course de 42 km,195

Conditions météo ☹

1600 participants

Christian Fauchehaut

2h37'

38ème

16,1 km/h

Marathon de Dublin
2003

26 octobre

Course de 42 km,195

Conditions météo ☺

? participants

**Aymeric Mesa Juan
Thierry**

2h54'

? ème

14,5 km/h

3h03'

? ème

13,8 km/h

► Pour Aymeric, meilleure référence sur la distance et 1^{er} français

► Pour Thierry, gain de 12' sur son record personnel

10 km de Reims
2003

26 octobre

Course de 10 km

Conditions météo ☺

? participants

Jogging des notaires
2003

2 novembre

Course de 10 km

Conditions météo ☹️

2349 participants

| | | | |
|--------------------|--------|--------|--------------|
| Jean-Marc Geidel | 39'17" | 206ème | 4èmeVH2/30€ |
| Pascal Capron | 40'22" | 285ème | 174èmeSH/775 |
| Paul Matéo | 41'20" | 355ème | |
| Christophe Belgeri | 42'03" | 421ème | 237èmeSH |
| Christophe Marty | 44'51" | 689ème | 199èmeVH1 |
| Antoine Bidegaray | 45'13" | 732ème | 215èmeVH1 |



► Le dieu Eole n'a pas accepté de laisser rentrer les athlètes d'ACF dans l'olympée...
Seuls Paul et Christophe Belgeri ont réussi à tirer leur épingle du jeu.
Jean-Marc termine 4èmeVH2 sur un des 10km les plus réputés de France.

Course de 10 km « entreprises »

Marathon de Monaco
2003

15 novembre

Course de 42 km,195

Conditions météo ☹️

? participants

| | | |
|-----------------|-------|---------------------|
| Pascal Capron | 3h09' | * record personnel. |
| Karen Walker | 3h34' | |
| Fabrice Gueremy | 3h42' | |

Marathon d'Orléans
2003

15 novembre

Course de 42 km,195

Conditions météo ☹️

750 arrivants

| | | |
|-------------------|----------|--------|
| Dominique Guiguen | 2h56'13" | 58ème |
| Christian Rebollo | 3h06'36" | 123ème |

Semi de Boulogne-Billancourt
novembre 2003

15

Course de 21 km,100

Conditions météo ☹️

? arrivants

| | | |
|------------------|----------|--------------------|
| Jean-Marc Geidel | 1h25'30" | * record personnel |
|------------------|----------|--------------------|

10 km du 17^{ème}
2003

15 novembre

Course de 10 km,100

Conditions météo ☹️

? arrivants

Course du Sagitaire 15 novembre 2003

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-------|----------------|
| Course de 9 km | Conditions météo ☹️ | | ? participants |
| Christian Fauchehaut | 36'05 | 8ème | 5èmeSH |
| Course de 18 km | | | ? participants |
| Jean-Luc Morize | 1h24'32" | 34ème | |

Championat du monde / Taïpéi 15 novembre 2003

| | | | |
|------------------------|---------------------|------|------------------|
| Course de 100 km | Conditions météo ☹️ | | ? participants |
| Mohamed Magroun | 7h45 | 8ème | 2ème VH1 mondial |

Marathon de la Rochelle 30 novembre 2003

| | | |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| Course de 42 km,195 | Conditions météo ☹️ | 7000 participants |
|---------------------|---------------------|-------------------|

La Val de Marnaise 29 novembre 2003

| | | |
|--------------------------------------|---------------------|-------------|
| Course de 6 km | Conditions météo ☹️ | |
| Course "couples" (9 tranches d'âges) | | 191 couples |

| | | | |
|--|--------|-----------|-------------------|
| <u>Tranche C</u> | | | |
| Fabrice Gueremy + Céline Chanut | 31'41" | 11,4 km/h | 12ème |
| Vincent Drisdet + Mylène Burton | 35'30" | 10 km/h | 18 ^{ème} |

| | | | |
|-------------------------------------|--------|-----------|------|
| <u>Tranche D</u> | | | |
| Pascal Capron + Karen Walker | 25'23" | 14,1 km/h | 2ème |

| | | | |
|--|--------|-----------|------------------|
| <u>Tranche E</u> | | | |
| Djamel Sissi + Frédérique David | 27'32" | 13,1 km/h | 4 ^{ème} |

| | | | |
|--|--------|-----------|------|
| <u>Tranche F</u> | | | |
| Christian Rebollo + Irène David | 24'46" | 14,5 km/h | 2ème |

| | | | |
|-------------------------------------|--------|-----------|------|
| <u>Tranche G</u> | | | |
| Daniel Battin+Maité Villanou | 28'44" | 12,5 km/h | 4ème |

| | | | |
|-----------------------------|--------|-----------|------------------|
| 10km individuel | | | 122 participants |
| Christian Fauchehaut | 34'42" | 17,2 km/h | 2ème |

1. Aspects généraux

L'esprit général était que chacun de nous cours où il le souhaite sans privilégier un esprit de groupe sur une date précise.

Les performances se sont étalées sur 6 marathons différents.

13 athlètes ont terminé la distance mythique.

Marathon des Yvelines

Fabienne et Jean-Pierre

Parcours assez plat, vent moyen

Marathon de Reims

Christian F.

Parcours assez plat, vent fort

Marathon de Dublin

Aymeric et Thierry

Parcours plat, météo idéal

Marathon de Monaco

Karen, Pascal C., Fabrice et Vincent

Parcours difficile, pluie

Marathon de Orléans

Christian R. et Dominique

Parcours assez plat, pluie forte

Marathon de La Rochelle

Christophe L. et Jocelyn

Parcours plat, pluie forte

2. Les résultats

- de 3h

Christian F 2h37' *2ème meilleur performance personnel

Aymeric 2h54' *1ère référence

Dominique 2h56' *performance moyenne (à relativiser)

Jocelyn 2h57' *record personnel

De 3h à 3h30'

Fabienne 3h02' *record personnel

Thierry 3h03' *record personnel

Christian R. 3h06' *performance moyenne (à relativiser)

Pascal 3h09' *record personnel

+ De 3h30'

Karen 3h34' *performance moyenne (à relativiser)

Jean-Pierre 3h40' *record personnel

Fabrice 3h42' *performance moyenne (à relativiser)

Christophe L. 3h45' *record personnel

Vincent 4h39' *1ère référence

Soit 6 records personnels

4 performances moyennes (qu'il faut relativiser par rapport aux conditions extérieures)

2 "1ères références"

1 « 2^{ème} meilleur performance personnel »



3. Bilan

Le bilan est globalement positif puisque la moitié des athlètes ont battu leur record personnel. Fabienne fait la progression la plus spectaculaire.

Certaines performances sont bonnes mais restent au-dessous du potentiel des athlètes, je pense à Jean-Pierre, Christophe L., Jocelyn, Pascal C., Aymeric et Thierry.

Je ne vois pas de contre performance flagrante.

La préparation marathon a débuté début septembre et a duré de 8 à 16 semaines selon les marathons. Difficile de faire une préparation groupée quand les dates sont si différentes...

Certainement le fait d'être éclaté sur 6 courses a dispersé les forces du groupe et des athlètes ont pu se retrouver esseulés par moments.

Je pense que pour ce printemps 2004, il serait intéressant de fédérer les athlètes autour d'un objectif commun (le marathon de Paris).

Des groupes de niveaux se distinguent et on a tous à y gagner en s'entraînant, se stimulant et se confrontant ensemble.

D'autant que les courses du Challenge du Val de Marne sont recommandés dans la préparation marathon pour créer une augmentation progressive dans l'allongement des distances en compétitions.

Attention la préparation marathon commence début
Janvier 2004, plus tôt on se prépare, plus on
augmente ses chances d'atteindre son objectif.
A nous Paris 2004 !!

Christian Fauchehaut

RESULTATS ► Bilan des compétition 2003

17

1. Classement des 12 meilleures compétitions par ordre de participation

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. La Côte Baltard | 22 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 2. Le marathon relais | 16 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 3. Le semi du Perreux | 14 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 4. L'Humarathon | 13 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 5. 10km du 11 ^{ème} | 13 représentants d'ACF | Championnat de Paris des 10km |
| 6. 15km de Charenton | 13 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 7. Marathon de Paris | 12 représentants d'ACF | « Le » marathon Français |
| 8. 10km de Joinville | 12 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 9. 15km de Boissy | 8 représentants d'ACF | Course du Challenge du 94 |
| 10. Paris-Versailles | 8 représentants d'ACF | Une très grande classique |
| 11. Semi du Perray | 7 représentants d'ACF | Parcours performant et agréable (78) |
| 12. Semi de St Denis | 7 représentants d'ACF | Parcours hyper roulant (93) |

2. Où tombent les records personnels ?

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. 15km de Charenton | 5 records personnels | Course du Challenge du 94 |
| 2. 10km de Joinville | 5 records personnels | Course du Challenge du 94 |
| 3. 15km de Boissy | 4 records personnels | Course du Challenge du 94 |
| 4. Semi de Paris | 4 records personnels | Paris |
| 5. Semi du Perreux | 3 records personnels | Course du Challenge du 94 |
| 6. 20km de Paris | 3 records personnels /sur 4athlètes | |
| 7. Marathon de Paris | 3 records personnels | Paris |
| 8. Semi du Perray | 3 records personnels | Yvelines |

3. Les meilleurs classements par équipe

1^{er} club : 15km de Charenton et 15km de Boissy

2^{ème} club : La Parisienne, Marathon relais féminin, Semi du Perreux et classement final du challenge du 94 masculin

3^{ème} club : Championnat de Paris du 10km et marathon relais masculin

Le podium des meilleures compétitions, en prenant compte la participation, les performances et le classement club, est :

1^{er} Marathon relais **2^{ème}** 15km de Charenton **3^{ème}** Semi du Perreux
Courses du Challenge du 94

Christian Fauchehaut



Pascal Capron

Bilan du challenge hors stade 94

| FEMININES | NOMS | CLUBS | Pts/Challenge | Place |
|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------|----------|
| 1ère SF | TRUEL Aurélia | US Créteil | 149 | 1 |
| 2ème SF | PAYET Fabienne | Athe. Coeur de Fond | 113 | 2 |
| MASCULINS | | | | |
| 1er SM | DARBONNES Christophe | Asphalte 94 | 513 | 1 |
| 2ème SM | GOFFINET Didier | USI Plessis Trevisé | 480 | 2 |
| 3ème SM | SPINA Stefano | Asphalte 94 | 478 | 3 |
| 3ème SM | FAUCHEHAUT christian | Athe. Coeur de Fond | 478 | 3 |
| 1er VM2 | PERRIN Daniel | UAI Nogent | 327 | 18 |
| 2ème VM2 | GORSE Christian | UAI Nogent | 254 | 24 |
| 3ème VM2 | GEIDEL Jean Marc | Athe. Coeur de Fond | 238 | 28 |
| 1er Club | ASPHALTE 94 | | 80 | 1 |
| 2ème | Athl COEUR de FOND | | 59 | 2 |



Objectif Marathon de Paris 2004

par Christian Fauchehaut

1. Les grandes lignes

| <u>Janvier</u> | <u>Février</u> | <u>Mars</u> | <u>Avril</u> | <u>Mai+Juin</u> |
|---|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|
| Préparation Physique + | Préparation Physique + | Préparation spécifique + | objectif n°1 marathon + | Courses « fun » |
| Jeux de courses Reprise des Compétitions | Préparation semi marathon | Préparation spécifique marathon | marathon + 3 semaines de récup. | La Côte Baltard Marathon relais ... |
| <u>Phase 1</u> | <u>Phase 2</u> | <u>Phase 3</u> | <u>Phase 4</u> | |

2. Les différentes phases

La 1^{ère} phase de la préparation commencera début Janvier

Objectif :

Reprise de l'entraînement progressif, préparation physique et retour à la compétition.

Dates : 3 semaines du 12 au 31 janvier

Semaine Type :

Lundi : Côtes

Mercredi : PPG+jeux de courses

Vendredi : VMA longue (volume total maxi de 5000m)

Dimanche : Jogging de 1h à 1h30'

Compétition : 10km de Vincennes et/ou 15km de Charenton

La 2^{ème} phase

Objectif :

Phase de transition pour la préparation marathon, le résultat du semi marathon est déterminant pour faire une estimation de performance sur le marathon à venir et pour établir l'allure spécifique du futur marathon. (Grosso modo : semix2 + 10 à 15')

Dates : 4 semaines du 09 Février au 07 Mars

+ 1 semaine de récupération après le semi

Semaine type :

Lundi : Côtes

Mercredi : VMA courte (volume total de 3000m à 4000m)

Vendredi : Allure spécifique semi (volume total de 5000m à 7000m)

Dimanche : Jogging de 1h15' à 1h45'

Compétition : Semi marathon de Paris et/ou semi/10km de Nogent

La 3^{ème} phase

Objectif :

Préparation spécifique marathon

Dates : 4 semaines du 14 Mars au 11 Avril

Dont une semaine de relâchement avant le marathon.

Semaine type :

Lundi : Jogging 1h

Mercredi : VMA courte (volume total de 4000m à 5000m)

Vendredi:VMA longue (volume total de 7000 à 10 000m)
Dimanche:Jogging de 1h30' à 2h15' dont de 30' à 1h à vitesse spécifique marathon

Compétition : Marathon de Paris

19

La 4^{ème} phase

Objectif : récupération

Dates : 3 semaines du 12 Avril au 02 Mai

1^{ère} semaine repos total

2^{ème} semaine 3 joggings de 45' à 1h

3^{ème} semaine reprise des séances de VMA à 50%

Détails des séances de VMA Groupe 1

| <u>Février</u> | <u>Mars</u> |
|---|--|
| <u>02/02 au 08/02/04</u> | <u>08/03 au 14/03</u> |
| Lundi : Cotes | Lundi : Jogging |
| Mercredi: 20x200m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : 15km de Charenton | Mercredi : 10x200m Vendredi : 5x1000m Dimanche : Sortie longue et/ou Semi/10km de Nogent |
| <u>09/02 au 15/02</u> | <u>15/03 au 21/03</u> |
| Lundi : Cotes | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 15x300m Vendredi : 2x1000m + 2x2000m Dimanche : Sortie longue | Mercredi : 10x500m Vendredi : 8x1000m Dimanche : Sortie longue et/ou 10km du 11ème |
| <u>16/02 au 22/02</u> | <u>22/03 au 28/03</u> |
| Lundi : Cotes | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 12x350m Vendredi : 7x1000m Dimanche : Sortie longue | Mercredi : 12x400m Vendredi : 4x2000m Dimanche : Sortie longue |
| <u>23/02 au 29/02</u> | <u>29/03 au 04/04</u> |
| Lundi : Cotes | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 10x400m Vendredi : 3x2000m Dimanche : Sortie longue | Mercredi : 10x350m Vendredi : 9x1000m Dimanche : Jogging |
| <u>01/03 au 07/03</u> | <u>Avril</u> |
| Lundi : Jogging Mercredi : 12x300m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Semi de Paris | <u>05/04 au 11/04</u> Lundi : Jogging Mercredi : 10x200m Vendredi : Jogging Dimanche : Marathon de Paris |

Du Lundi 12 Avril au Dimanche 02 Mai

Récupération, voir « Phase 4 » du programme

| <u>Mai</u> | <u>Juin</u> |
|--|--|
| <u>03/05 au 09/05/04</u> | <u>07/06 au 13/06</u> |
| Lundi : Jogging | Lundi : Jogging |
| Mercredi: 5x100m + 10x200m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : La Côte Baltard 6 et 12km | Mercredi : 5x100m + 10x400m Vendredi : 5x1000m Dimanche : Jogging |
| <u>10/05 au 16/05</u> | <u>14/06 au 20/06</u> |
| Lundi : Jogging | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 5x100m + 10x300m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Marolles en Bry 15km (100% nature) | Mercredi : 5x100m + 10x350m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Choisy le Roi Marathon relais |
| <u>17/05 au 23/05</u> | <u>21/06 au 27/06</u> |
| Lundi : Jogging | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 5x100m + 10x350m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Choisy Le Roi 5 et 10km | Mercredi : 5x100m + 10x300m Vendredi : 5x1000m Dimanche : Jogging |
| <u>24/05 au 30/05</u> | <u>28/06 au 04/07</u> |
| Lundi : Jogging | Lundi : Jogging |
| Mercredi : 5x100m + 10x400m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Plessis-Trevisé 10 et 15km (50% nature) | Mercredi : 5x100m + 10x200m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Vincennes 6 et 12km |
| <u>31/05 au 06/06</u> | <u>Juillet</u> |
| Lundi : Jogging Mercredi : 8x500m Vendredi : Jogging+10x100m Dimanche : Thiais 10 et 20km | Vacances |

Planning des compétitions ACF

| <u>Dates</u> | <u>distances</u> | <u>lieux</u> | <u>Type de course</u> |
|---------------------|-------------------------|---------------------|---|
| 01/02/04 | 5 et 10km | Vincennes | Circuit plat et rapide |
| 08/02/0 | 5 et 15km | Charenton | Une bosse a passé 2 fois mais bons chronos possible |
| 07/03/04 | semi | Paris | Nouveau parcours Apparemment rapide |
| 14/03/04 | 10km et semi | Nogent | Circuit plat et rapide |
| 21/03/04 | 10km | Paris | Championnat de Paris |
| 11/04/04 | marathon | Paris | Circuit plat et rapide |
| 25/04/04 | 10km et semi | Vitry sur Seine | Une bosse a passé 1 ou 2 fois |
| 09/05/04 | 6km et 12km | Nogent sur Marne | Parcours semi nature |
| 16/05/04 | 6km et 15km | Marolles en Bry | Parcours 100% nature |
| 23/05/04 | 5km et 10km | Choisy le Roi | Circuit plat et rapide |
| 30/05/04 | 5, 10 et 15km | Plessis Trevisé | Parcours semi nature |

| | | | |
|----------|--------------|---------------|----------------------|
| 06/06/04 | 10km et 20km | Thiais | Parcours semi nature |
| 20/06/04 | 8km à 16km | Choisy le Roi | Marathon relais |

Pascal Anselme : Ma blessure est hélas toujours là. Mon objectif sera donc de guérir définitivement de façon à pouvoir reprendre un entraînement régulier peut-être ce printemps.

Antoine Bidégaray : Progresser pour le 10 kilomètres ! Mon meilleur temps est 43 52 , j'aimerais bien arriver un jour à approcher des 40, et attaquer les 20 km et semi (je me suis inscrit au semi de Paris de mars). Mon objectif est de la réaliser à 12 km/h de moyenne.

Daniel Battin : Objectifs de compétition : éviter la boulimie de « compètes » et mieux les préparer spécifiquement pour 2004, en nombre 14/15 au lieu de plus de 25/an.
Performances : schématiquement 4h10 au marathon ; 1h50 sur semi ; 47/48' sur 10; 20'30" au 5km ; 3'30" sur 1 km et 26' au 200m.

Eric Blanc : Pour ce qui est des courses du printemps, ce sera le semi-marathon de Paris que j'espère terminer en 1h13mn et le marathon de Paris que j'aimerais faire en 2h40mn. Voilà c'est tout, j'essaie de concilier le boulot et les entraînements, ce n'est pas toujours évident mais je m'accroche.

Mylène Burton : Mes objectifs perso d'entraînement ???
Le plaisiriiiiiiiiiiiiiiiiir... Le plaisir de décharger tout mon stress après chaque entraînement, le plaisir de me sentir en pleine forme, le plaisir de dire à tout le monde que MOI je fais du sport (ça fait toujours son petit effet), bon quoi d'autre , le plaisir d'avoir perdu trois kilos!!!
Mes objectifs perso de compétition pour le Printemps ??? Ben heu...

Pascal Capron : Je ne pense pas t'avoir donné mes objectifs pour le printemps prochain et même pour cette année 2004 :
- 10 km moins de 38' (j'espère en milieu d'année)
- semi-marathon moins de 1h25' sur au moins 1 des 3 prévus à mon programme (au semi de Paris ?)
- marathon moins de 3h sur au moins 1 des 2 prévus (Paris et Berlin).

Gérard Chanu : Avoir la condition pour reprendre l'entraînement, dès que possible.

Céline Chanut : Mes objectifs pour les 6 mois à venir sont de continuer l'entraînement actuel soit une séance de VMA le mercredi au club et 1h d'endurance le dimanche en ponctuant de courses de 5-6 km jusqu'en juin où j'ai l'intention de faire une course couple avec Fabrice de 10km.

Jérémy Desjardins : Courir plus vite et plus longtemps ; continuer à profiter de la saine et conviviale émulation au sein du club et surtout ne pas abandonner en cours de route !

Jocelin Deredec : Mes objectifs personnels pour le printemps sont 35 ' (et "des brouettes") au 10 km, 1h18' au semi marathon et moins de 2 heures 55' au marathon.

Michel Devynck : 1) Devenir le plus grand entraîneur de tous les temps en menant le maximum d'athlètes de mon groupe au titre olympique cet été à Athènes, sans pour autant devenir mégalo.
2) Arrêter de fumer du hachisch à forte dose.

Vincent Disdet : Mes objectifs personnels sont de faire un bon temps à Charenton en Février prochain et de passer sous les 4 heures au Marathon de Paris (je vise honnêtement 3h45 soit environ 11 km/h de moyenne).

Sylvie Erlichman : Je prépare les 10 km des foulées de Vincennes, les 15km de Charenton, le semi marathon de Paris et pour la PREMIERE FOIS...j'essaie le marathon de Paris le 4 avril!

Christian Fauchehaut :
1h13' au semi de Paris
2h35' au marathon de Paris
J'espère que l'anniversaire du club prévu pendant les 15km de Charenton sera une grande réussite.

Jean Marc Geidel : Je serai très honnête en livrant mes objectifs inavouables: progresser, encore progresser, toujours progresser. Donc, moins de 38' au 10 km, moins de 1h25 au semi-marathon de Paris, moins de 3h15 au marathon de Paris. Comme le 10 km reste mon obsession, j'imagine que si je gagne ne serait-ce qu'une minute par an, j'arrive à moins de 30 minutes pour mes soixante ans. Ca semble très ambitieux mais c'est très faisable.

Béatrice Haouili : Je souhaite m'orienter vers des raids bien sûr de plus en plus, en diversifiant les reliefs et les distances. A la course des carrières je me suis sentie très à l'aise sur un 20 km je voudrais viser des distances plus longues 30 km.

Christophe Le Gall : mes objectifs sont sensiblement les mêmes que ceux de l'année dernière. Ayant un peu progressé, je devrais cette fois ci les atteindre et pouvoir t'en donner enfin des différents la prochaine fois : 10 km en dessous de 45', semi en dessous de 1 h 40' et marathon en dessous de 3 h 40'.

Aymeric Mesa Juan : Gagner simplement 1' sur tous mes temps de 2003 et surtout ne pas me faire rattraper par Antoine (Cf. page 11).



Jean-Luc Morize - Au moins 3 courses du challenge vert ; 1 trail <40km en juin ; 1 trail >40km en octobre ; 1 semi (Rambouillet ou Perreux en Yvelines) ainsi qu'une ou 2 sorties longues en terrain varié à Fontainebleau (fartlek)

Eric Oudet : En dehors de faire le marathon de Londres en espérant un temps correct je n'ai pas d'autres objectifs.

Christian Rebollo : Un seul objectif, 8h40 au 100km de Chavagnes.

Sophie Roux : Mes objectifs sont assez flous du fait de ma blessure. Le premier : guérir. Mon médecin m'a dit que ce serait plutôt long, encore au moins 4 mois de patience... J'espère donc revenir parmi vous en mai, juin et pouvoir faire mon premier marathon avant fin 2004. Je ne peux rien annoncer de plus précis.

Maité Villanou : Février : 10 km - Foulées de Vincennes et en avril, le Marathon de Paris