

USMM ATHLÉTISME

Bulletin d'information de la section Athlétisme de l'USMM

Nouvelle édition N°3 - décembre 2012

Éditorial



L'année 2012 touche à sa fin. L'heure des bilans est arrivée. Et il y a lieu d'être satisfait en regardant dans le rétro.

Deux athlètes de la section ont réalisé des performances exceptionnelles.

Thibaut Pillon a réussi à se qualifier pour les championnats de France en salle (400m) puis les championnats de France en plein air (200m et 400m). Athlète formé au club, il a déjà près de 10 ans d'ancienneté dans la section, alors qu'il n'est encore que cadet. Son sérieux et son assiduité aux entraînements, le suivi avec attention des conseils de son entraîneur, lui ont permis d'atteindre ce niveau. Un bel exemple pour tous les jeunes du club.

Mohammed El Yamani a réalisé un grand exploit lors du marathon de Chicago (45 000 participants). Il a en effet terminé premier vétéran en réalisant la meilleure performance française 2012. Arrivé depuis quelques mois dans la section, il fait l'unanimité par sa gentillesse, sa modestie et sa disponibilité. Toujours prêt à faire profiter les autres de son expérience, c'est le futur élément moteur du groupe demi-fond.

Mais les plus jeunes n'ont pas été en reste et lors des poussinades, ils se sont fait remarquer par leur nombre et leur enthousiasme. Ils ont été récompensés pour avoir confectionné la plus belle banderole de la compétition.

D'ores et déjà, avec 160 licenciés, la section a amélioré son record d'adhérents. Je souhaite à tous de continuer à pratiquer l'athlétisme dans une ambiance conviviale qui n'empêche pas les performances.

Hervé Meraville



Thibaut Pillon
Qualifié aux Championnats
de France sur 200 et 400 m



Les Foulées de Malakoff fêtent cette année leur 39e anniversaire, ce qui en fait la plus ancienne course sur route des Hauts de Seine. Nous vous attendons nombreux pour un nouveau record de participation.

Les inscriptions sont ouvertes. Attention cette année les places sont limitées à 1000 participants.

Le tarif pour chaque course est de 9 euros jusqu'au 8 février. Après cette date il sera de 12 Euros.

Le retrait des dossards aura lieu le jour de la course à partir de 12 heures au Gymnase Lénine, 20 avenue Jules Ferry - 92 240 Malakoff.

La course est ouverte aux possesseurs de la puce Top chrono TimePoint. Sur le 10km, qualificatif pour le Championnat de France 2013, il est prévu une prime au record de 300 euros.

Les horaires du départ des courses sont 14H00 pour le 5km et 15H00 pour le 10km, course qui a le label régional FFA.

Les plus de la manifestation : Indication des km au sol et par panneau, ravitaillement au 5ème km et à l'arrivée, 5 meneurs d'allure (40', 45', 50', 55', 60'), vestiaires, douches et consignes au gymnase Lénine, un tee shirt technique à chaque participant, coupes aux vainqueurs de chaque

catégorie, bons d'achat aux 6 premiers masculins et 3 premières féminines. Un VTT sera tiré au sort pendant la course de 10km.

Le chronométrage est réalisé par Top Chrono.

Le Challenge Roger Teste récompensera la première équipe masculine (4 coureurs) et la première équipe féminine (3 coureurs).

Pour venir, Métro Ligne 13 Station Malakoff Plateau de Vanves. En voiture : Périphérique, sortie Porte Brancion, parking à côté du métro.

Inscriptions et renseignements :

Union Sportive de Malakoff 37 rue Eugène Varlin 92 240 Malakoff

Tél : 01 42 53 37 08 - Fax : 01 42 53 48 88

usmm.athletisme@laposte.net - www.usmm.fr

Consultez tous vos résultats sur www.topchrono.biz



Aux athlètes de la section et leurs proches

Pour les 39es FOULÉES DE MALAKOFF, nous serons très heureux d'accueillir de 12 h 30 à 16 h 30 vous et vos proches comme bénévoles. Une récompense vous sera offerte ainsi qu'une invitation pour un verre de l'amitié.

Une réunion d'information préalable aura lieu dans les semaines précédentes la manifestation. Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information qui vous serait utile.

À très bientôt !

courriel : usmm.athletisme@laposte.net



Marathon de Chicago 2012
Mohammed El Yamani 2h24'43"

Entraînements

Jours	Horaires	Catégories	Niveaux
Mardi	18:30 - 20:30	Benjamins et plus	Tous niveaux
	14:00 - 15:30	Éveil athlétique / Poussins	
Mercredi	17:30 - 19:00	Poussins / Benjamins	
	18:00 - 20:00	Seniors / Vétérans	Piste réservée
Jeudi	18:30 - 20:30	Benjamins et plus	Tous niveaux
Vendredi	18:00 - 20:00	Benjamins et plus	Lancers tous niveaux
Samedi	10:00 - 12:00	Seniors / Vétérans	Musculation* tous niveaux
Dimanche	10:00 - 12:00	Seniors / Vétérans	Piste réservée

Lieux : Stade Marcel Cerdan - Bd de Stalingrad 92230 Malakoff - M° ligne 13 station Malakoff - Étienne Dolet

* sauf Musculation : Stade Lénine - 20 avenue Jules Ferry 92230 Malakoff - M° ligne 13 station Malakoff - Plateau de Vanves

Marathon de Lausanne

C'est à Mondeville dans l'Essonne que l'aventure Lausanne à commencé puisque c'est à l'occasion de la course du Cul d'Enfer, sur laquelle j'ai pris la troisième place, que l'organisation de ce petit trail fort sympathique (et que je conseille vivement ainsi que les autres courses qu'ils proposent tout au long de l'année) m'a offert une invitation. J'avais dans l'idée de faire un marathon en automne et j'hésitais entre Nice Cannes et la Rochelle... Ce sera donc la Suisse finalement.

8 semaines plus tard et une préparation aux petits oignons (merci coach) rondement menée avec un record sur semi au passage me voilà prêt. Depuis plusieurs jours je scrute la météo avec inquiétude : les prévisions sont de plus en plus mauvaises. À un parcours annoncé comme compliqué s'ajoutent des risques de froid, de vent et de neige. Jeudi soir, à J-3 je suis complètement démotivé et prêt à renoncer et trouver une autre course... Ceux qui m'ont vu à Cerdan ce soir la confirmeront ;-). J'en parle au téléphone à Momo, tout juste revenu de son exploit à Chicago, qui me redonne le moral : "vas-y" qu'il me dit, "tu t'es bien préparé, si tu te sens prêt faut y aller, même si le temps est pourri". Je pense qu'il a raison, dans ma tête c'est ce marathon et pas un autre que je prépare : j'ai regardé des cartes, des profils, lu des avis... Je ne peux pas me rabattre sur un autre, c'est celui là ou rien.

Après une nuit tranquille (vive le changement d'heure) je me réveille le dimanche matin très inquiet : il neige averse et il y a des bourrasques de malade en pleine ville (qu'est-ce que ça

doit être au bord du lac Léman). Le temps de déjeuner et de me rendre sur l'aire de départ, les éléments se calment un peu (surtout le vent) mais restent néanmoins préoccupants. Il fait très froid et j'hésite sur la tenue à adopter... Finalement j'oublie le petit short au profit d'un bas un peu plus moulant, j'enfile mes chaussettes de compression (pour avoir chaud) et garde quatre couches en haut (première couche, maillot manche longue, maillot USMM et coupe vent). J'ajoute bien sur gants et bonnet. Je suis paré, que l'aventure commence !

Je suis devant sur la ligne de départ et pas de trace de Kenyans pourtant ils auraient du être là, je les ai vus sur la liste des participants... Sans doute ont ils été refroidis par le froid ! Sous une énième averse de neige le départ est donné. Trois gars partent tout de suite devant, beaucoup trop rapides pour moi je reste avec un groupe de 10 coureurs dont l'allure (3'40) me convient. Nous faisons quelques kilomètres ensemble mais très vite leur allure diminue : ils escortent un féminine dont l'objectif est autour de 2h45, le rythme est donc trop rapide. Kilomètre 7 je pars donc tout seul sans trop savoir ce qui m'attend mais je préfère rester sur le rythme sur lequel j'ai travaillé pendant ces dernières semaines. Globalement je suis bien malgré les rafales de vent qui régulièrement me clouent sur place et me forcent à relancer en pleine ligne droite. Autours du 15km je rattrape le 3ème et continue sur ma lancée, je tourne autours de 3'42 et je reste régulier malgré les petits faux plats. Une éclaircie égaye mon passage au semi, c'est un demi tour et je peux

juger de mon retard sur le 2ème et de mon avance sur le groupe derrière moi : une petite minute je pense. Le plus dur commence mais normalement le vent devrait cette fois être dans mon dos et je suis désormais escorté : un vélo officiel m'ouvre la route pour écarter d'imprudents piétons. Il ne me donne pas de rythme (ce serait de la triche) mais au moins je me sens moins seul d'autant que dès le 25ème la grisaille et le vent reviennent et le public n'est pas vraiment au rendez-vous.

Les 15 derniers km sont longs mais pas insurmontables, je m'efforce de tenir le rythme malgré un petit ralentissement (je suis plutôt autours de 3'46) et de conserver cette troisième place inespérée. Dans les lignes droites je me retourne mais je ne vois pas mes poursuivants, c'est presque gagné, le dernier risque c'est la crampe. Je cours le plus souple possible et... ça passe ! À 500m de la ligne je retire mon coupe vent histoire de passer la ligne avec mon maillot de club (et accessoirement mon dossard car finalement j'ai couru sans le montrer pendant 41km). Je coupe la ligne poing levé (ça ne m'était jamais arrivé) et super heureux. Je fais 2h39'12 à 42'' de mon record, inespéré !

Un officiel me saute dessus et m'accompagne dans une tente ou je suis habillé de couvertures.

Le premier et le deuxième, des Polonais, sont déjà là, frigorifiés. Moi aussi je commence à claquer des dents. Il ne se passe que 5 minutes avant que l'on nous appelle pour le podium mais je suis déjà congelé. Le temps d'attraper la coupe, le bouquet et de

sourire pour les photographes locaux je me dépêche de prendre le chemin des vestiaires pour me rhabiller et me réchauffer. En route je m'arrête à un stand qui sert du bouillon chaud, je tremble tellement que je n'arrive pas à tenir mon gobelet. Voyant ça, les bénévoles m'invitent en coulisse pour m'asseoir 5 minutes autours des marmites et ça me fait un bien fou. Cette petite anecdote est très révélatrice de la qualité de l'organisation de ce marathon et la gentillesse des bénévoles : de bout en bout tout était parfait, je n'ai rien à dire tant tout était bien géré et ce malgré des conditions météo épouvantables. Bravo les Suisses ;-)

Bien réchauffé je regagne tranquillement les vestiaires avant de me taper une bonne pizza et une mousse. Bien méritées !



Voilà c'en est fini des marathons pour 2012. En 2013 ce sera Paris, sans réel objectif et pour le plaisir, puis sûrement Toulouse à l'automne pour un record cette fois. D'ici la route, cross et surtout trails devraient être au programme. Mais avant tout je vais enfin pouvoir m'entraîner pour de vrai avec mon nouveau club :D

Benoît Gandelot

Semi-marathon de Boulogne



Razzia de Malakoff

Dimanche 18 novembre, le semi-marathon international de Boulogne-Billancourt (le 2ème plus important de France avec 6200 participants) était le cadre du championnat départemental des Hauts-de-Seine. 32 athlètes du club avaient pris le départ de cette 15ème édition courue sous la pluie. Et le résultat fut exceptionnel. Après les vingt et une premières places occupées

par des kenyans, des éthiopiens et des érythréens, on trouve à la 24ème place (et donc 3ème français) l'entraîneur du club, Olivier Gaillard. Il devient ainsi champion départemental des Hauts-de-Seine avec un fort joli record personnel à 1h09'07". De quoi oublier sa déconvenue à New-York. Mais derrière lui, les malakoffiots ont réalisé un fort joli tir groupé. En effet ils sont six en moins de 1h18' et remportent le titre de champion départemental par

équipes. Les vétérans trustent les 3 places sur le podium départemental avec Mohammed El Yamani (1er en 1h10'37"), Charles Lewis (2ème en 1h15'07") et Paul Gaspar (3ème en 1h16'06"). Les filles ne sont pas en reste puisqu'elles aussi sont championnes départementales avec Heidi Freytag (1h29'27"), Michaela Neuberger (1h30'12") et Stéphanie Calvez (1h32'13"). Individuellement Heidi est championne départementale et Michaela monte sur la 2ème marche du podium. Et sur les 32 malakoffiots au départ (et autant à l'arrivée), plue de records personnels. La préparation pour ce semi concocté par Olivier Gaillard et Cosimo De Toter a porté ses fruits. Prochain objectif : la corrida de Noel d'Issy-les-Moulineaux le mois prochain.

Hervé Méraville



© Frédéric Poirier



Un week end Irlandais



A notre arrivée le vendredi 5 octobre nous sommes accueillis à l'aéroport par nos deux hôtes irlandais Kevin et Terry qui seront nos guides pendant ce week end. Après une demi-heure de trajet nous arrivons à l'hôtel où nous prenons un verre pour faire connaissance. Le précédent échange entre les deux clubs est évoqué et durant cette conversation nous sommes amenés à citer des figures du club de Malakoff tels que Hervé Mérauville, Henri Bossier, Karim Sahouli et aussi Roger Teste. Nous apprenons que Kevin est un ancien vainqueur du semi-marathon de Malakoff en 1 heure et 10 mn. Après ce premier contact fort sympathique nous regagnons nos chambres un peu avant une heure du matin.

Le lendemain, le rendez-vous est fixé dans le hall de l'hôtel à 10 h 30 pour prendre le tramway vers Dublin où nous visitons tout d'abord l'usine Guinness avec un audioguide en français. Cette visite s'achève au septième étage où se trouve le Gravity

Bar lieu où nous pouvons déguster une pinte de Guinness. A cet endroit on jouit d'une très belle vue sur Dublin. Kevin nous signale les deux grands stades de la ville : Croke Park qui accueille les matchs de foot-ball gaélique et l'Aviva Stadium où se disputent les matchs de foot-ball et de rugby. Après cette visite nous profitons du très beau temps pour nous balader dans Dublin. Nous passons notamment par le Trinity College et devant la statue de Molly Malone, marchande de moules et coquillages rendue célèbre par la chanson qui lui est consacrée. En soirée le repas est pris à l'hôtel par quatre d'entre nous, Stéphanie et Bruno d'abord à l'extérieur. La soirée ne se prolonge pas trop cette fois-ci car demain c'est le jour J.

Ce dimanche 7 octobre nous partons à 9 h 30 vers le lieu de la course. C'est la seconde édition de celle-ci et 86 coureurs sont au départ. Il y a deux boucles de quatre kms à effectuer sur un parcours relativement plat. Le

temps est idéal avec un beau soleil et une température pas trop fraîche. Le départ est relativement rapide. Marc et Heidi font le premier mile ensemble en environ 6 mn. Ils ne peuvent pas maintenir ce rythme de 16 km/h sur l'ensemble de la course. Stéphanie et Bruno ne sont pas très loin et ils les ont en point de mire durant la plus grande partie de l'épreuve. Viennent ensuite Jimmy puis Maria. Devant la course se dispute à un rythme vraiment très élevé. Elle est finalement gagnée par Sean O' Connolly, un brillant coureur Irlandais du club de Tallaght qui n'a manqué que d'une minute la qualification pour le marathon olympique (il a réalisé cette année 2 h 16 mn pour un minima olympique de 2 h 15 mn). Il gagne en 24 mn 11 sec. Marc qui n'était pas dans sa meilleure forme fait 32ième en 32 mn 11 sec, Heidi est 34ième en 32 mn 24 sec, Stéphanie et Bruno qui ont couru toute la course ensemble font 39ième et 40ième en 33 mn 40 sec, Jimmy fait 45ième en 34 mn 57 sec et enfin Maria fait 52ième en 36 mn 38 sec. Le ravitaillement post-course est impressionnant : une débauche de sandwiches faits maison et de petits gâteaux arrosés de thé et de café. De quoi nous réconforter et nous permettre de faire connaissance avec les coureurs du club de Tallaght. Lors de la remise des prix l'équipe féminine et Marc sont récompensés. L'ensemble de l'équipe se voit remettre un bonnet et une polaire aux couleurs du Tallaght AC. Heidi en profite ensuite pour lancer une invitation officielle aux membres du club de Tallaght en février 2013 pour les foulées de Malakoff. Peu après la course c'est le retour vers l'hôtel avec quartier libre pour le sauna ou la piscine pour les uns ou une sieste

réparatrice pour les autres. Vers 15 h 30 nous avons rendez-vous avec Terry pour prendre le Tramway vers Dublin où nous nous balladons à nouveau traversant notamment un joli parc. Vers 18 h 30 c'est la pause dîner dans un pub. Nous regagnons ensuite Tallaght où nous passons la soirée dans un pub tout aussi animé que les autres. Plusieurs membres du club de Tallaght nous y attendent et la Guinness coule à flot !



Le lundi 8 octobre la grasse matinée est permise. Le rendez-vous est fixé à 11 heures avec Terry pour prendre un taxi et gagner le point de départ d'une randonnée dans la nature cette fois-ci. Une bonne occasion de se décharger des efforts de la veille en profitant des verts paysages irlandais. Nous nous arrêtons pour prendre un café au café Woods peu avant la fin du parcours puis dans un fast-food pour se caler avant le départ qui approche. Eh oui ! Les meilleures choses ont une fin. C'est difficile de partir tellement tous ceux qu'on a rencontrés, au club et en dehors, se sont montrés accueillants et chaleureux pendant ces 3 jours. A 17 heures à l'hôtel c'est l'heure de l'au revoir avec Terry et aussi avec Kevin qui nous a rejoints. A 19 h 30 nous décollons vers Paris : au revoir l'Irlande !

Marc Simon

Les résultats

24	GAILLARD OLIVIER	01:09:09	18.308	SEH	15
30	EL YAMANI MOHAMMED	01:10:39	17.919	V1H	1
42	GANDELOT BENOIT	01:13:18	17.271	SEH	29
47	LE STRAT OLIVIER	01:13:56	17.124	SEH	33
63	LEWIS CHARLES	01:15:19	16.809	V1H	3
70	GASPAR PAUL	01:16:10	16.621	V1H	4
87	ROSSE SEBASTIEN	01:17:42	16.293	V1H	8
152	AGASSEAU SERGE	01:20:44	15.681	V1H	23
267	ROULET SEBASTIEN	01:24:17	15.021	V1H	57
271	LOMBARD ERIC	01:24:20	15.012	V1H	60
279	VANESSCHE PASCAL	01:24:24	15.000	SEH	185
306	SIMON MARC	01:24:55	14.909	V1H	67
325	DAVID BRUNO	01:25:36	14.790	V1H	75
341	PEDEJOUAN FABRICE	01:26:00	14.721	V1H	80
367	ASSOULINE DAVID	01:26:37	14.616	SEH	230
478	SCHOTT DIDIER	01:28:40	14.278	V1H	128
578	FREYTAG HEIDI	01:29:20	14.170	SEF	8
699	NEUBERGER MICKAELA	01:31:20	13.861	SEF	10
703	PIETRI JEAN LOUIS	01:31:22	13.856	V1H	195
733	ROUSSEAU HERVE	01:31:39	13.813	V1H	205
786	JULIEN OLIVIER	01:32:26	13.696	V1H	227
817	CALVEZ STEPHANIE	01:32:07	13.743	SEF	14
850	PEDEFILIAN PASCAL	01:33:08	13.593	SEH	486
858	TRAVAILLEUR GARY	01:33:15	13.576	SEH	489
877	PERRAULT OLIVIER BERNARD	01:33:28	13.545	V1H	249
1420	FOMOA DANIEL	01:39:08	12.771	V1H	444
1845	MICHELET LAURENT	01:42:32	12.347	V1H	584
2031	PILLON DAVID	01:44:07	12.159	V1H	636
2145	TALBOTIER PIERRE MICHEL	01:45:00	12.057	V1H	669
2292	LEBRETON NATHALIE	01:46:12	11.921	V1F	28
2351	LE GALL KIBACH NATHALIE	01:46:45	11.859	V1F	32
3178	JOUFFREY NADINE	01:53:53	11.117	V2F	17
4645	LANGLET BERANGERE	02:14:10	9.436	V1F	199

© Photos du semi de BB sont tirées du Picasa album web de l'association "Les Étoiles du Seme" - 2012

Non-Marathon de New York 2012



Ils étaient partis pour vivre un moment inoubliable... Il le fut.

Quatre athlètes de l'USMM avaient prévu de courir le plus prestigieux marathon du monde.

Jean-Christophe Savignoni, Benjamin Papillon, Pascal Vanessche et moi auront finalement succombé aux conséquences de Sandy comme les 50.000 autres concurrents prévus.

Une annulation tout à fait comprise et anecdotique face aux souffrances de la population locale. Mais une décision prise dans des délais plus surprenant (moins de 48h avant la course).

Qu'à cela ne tienne, le voyage fut inoubliable sur bien des points et ces coureurs se sont déjà donnés rendez-vous pour l'édition 2013. Avis aux amateurs !

Olivier Gaillard



Cross du Stade Français

Pas de trêve pour les coureurs ce 11 novembre... Ils étaient peu nombreux du club mais ces courageux et vaillants guerriers se sont bien comportés ! Avec à la clé un podium. Ce qui n'était pas gagné sur les terres du Stade Français qui ne voulait laisser que des mi-ettes à ses invités.

Résultats des Courses

- C1 - 17 km
 - Bérangère Langlet, 2:01:43 - 8.380 - V1F 19^{ème}
- C2 - 1,1 km
 - Matéo, 0:05:12 - 11.538 - EAG 51^{ème}
- C3 - 1,1 km
 - Raphael, 0:04:38 - 12.950 - POG 33^{ème}
- C4 - 2,250 km
 - Blandine, 0:08:46 - 15.399 - BEF 2^{ème}
 - Axelle, 0:10:26 - 12.939 - MIF 5^{ème}
 - Marion, 0:10:27 - 12.919 - MIF 6^{ème}
- C5 - 3 km
 - Florian, 0:11:41 - 15.407 - MIG 11^{ème}
- C7 - 9 km
 - Olivier Gaillard, 0:30:57 - 17.447 - SEH 5^{ème}

Pascal Langlet

Alors on juge...

Courir, Sauter, Lancer.

Samedi 17 novembre, Clarisse et moi avons participé à la formation de Juge - Arbitre organisé par La Commission des Officiels des Hauts de Seine et animé par Gérard Van-Damme de l'Avia Club d'Issy-les-Moulineaux.

Nous étions une vingtaine avec des juges, athlètes, volontaires ainsi que 6 juges. Un juge a présenté pour chaque épreuve sportive, les règles de base du saut en longueur, du saut en hauteur, du juge de course, du starter, de l'anomètre et du chronomètreur. La présentation était très interactive avec des questions et des conseils. La présentation s'est terminée autour d'un pot de l'amitié.

Nous étions face à des juges très expérimentés qui ont su répondre à nos questions et qui nous ont transmis leur passion pour l'Athlétisme et l'envie d'être juge.

Prochaine étape, choisir une spécialité, participer à 4 compétitions minimum et passer une épreuve écrite en avril pour être juge officiel.

Une formation "LOGICA" est proposé pour ceux qui désire utiliser ce logiciel pour l'analyse de résultats sportifs des athlètes après les compétitions. Cette formation est ouverte aux volontaires.

Jessica Cheval



Bulletin d'information édité par USMM section Athlétisme
37 rue Eugène Varlin 92240 Malakoff
Directeur de la publication : Hervé Meraville
Secrétaire de rédaction : Jessica Cheval
Conception graphique : Gérald Lombion *artwork by* 
Photos : Ingrid Mocquard, Pascal Langlet, Yves Sommavilla, Olivier Gaillard, Jimmy Aubin, Heidi Freytag, Frédéric Poirier
Ont collaboré à ce numéro : Jérôme Tacerias, Olivier Gaillard, Jean-Jacques Jacquet, Hervé Meraville, Benoît Gandelot, Pascal Langlet, Jessica Cheval

Imprimé par nos soins - © 2012 USMM section Athlétisme

Poussinades 2012

Les Poussinades se sont déroulées le dimanche 21 octobre 2012 au Parc des Sports de Marville.



Environ 700 « Eveil Athlé » et « Poussins », licenciés dans 22 clubs, étaient attendus à La Courneuve afin de jouer à l'athlétisme. C'est désormais une tradition bien ancrée dans les Poussinades. A l'instar des Jeux Olympiques, le rendez-vous annuel organisé par la Ligue de l'Ile de France d'Athlétisme a débuté par un défilé. Un à un, les clubs ont été invités à entrer sur la piste puis à poser fièrement devant les pancartes que les enfants ont réalisés en amont de la manifestation. Un concours récompensait d'ailleurs la plus belle réalisation du matin et de l'après-midi. Le jury a pu apprécier la qualité des réalisations mais a néanmoins dû départager les différents protagonistes, primant ainsi l'USM Malakoff et l'US Alfortville.

D'après le site web du CDA92

LA PHOTO DU MOIS



Comme écrit sur le site de la ville, "La 22^{ème} ronde de Vélizy a été sélectionnée par les instances fédérales pour accueillir le championnat Ile de France de 10 km et le championnat Ile de France de 10 km sport en entreprise". Le niveau sera donc assez relevé et le parcours plat propice aux performances.

En ce dimanche 21 octobre, la pluie de la semaine s'est miraculeusement estompée laissant même place à une relative chaleur. Malheureusement l'humidité n'aide pas les concurrents et les passages dans les bois obligent les coureurs à lever le pied dans les flaques d'eau.

Il s'agit pour beaucoup de "Malakovites" d'une course de reprise ou d'une course de préparation. Tout le monde semble toutefois terminer en jambe, notamment Amar et Charles qui se distinguent sous les 35 minutes.

La belle saison de l'USSM est déjà lancée.

Jérôme Tacerias

NDLR: Première sortie du nouveau maillot de l'USMM.

Nos Entraîneurs

- Jeunes / Sprint : **Gérard Foretz**
- Sprint : **Christiane Prajet**
- Demi-fond : **Cosimo Detotero, Olivier Gaillard**



DATES À RETENIR

Par Jean-Jacques Jacquet

- **CORRIDA D'ISSY** 16 décembre 2012 ■ **CORRIDA DE THIAIS** 16 décembre 2012
- **CORRIDA DE HOUILLES** 30 décembre 2012 ■ **CH^T DÉP. CROSS COUNTRY** 13 janvier 2013
- **CH^T RÉG. CROSS COUNTRY** 27 janvier 2013 ■ **CH^T D'IDF CROSS COUNTRY** 04 février 2013
- **FOULÉES DE MALAKOFF** 16 février 2013 ■ **CH^T DE FRANCE CROSS COUNTRY** 03 mars 2013
- **SEMI MARATHON DES LIONS** 03 mars 2013 ■ **ÉCOTRAIL 30, 50, 80 km** 16 mars 2013

USMM section Athlétisme
Composition du bureau - Saison 2012-2013

Hervé Meraville Président, Gille Bonnery Trésorier, Gérald Lombion Secrétaire
Jean-Jacques Jacquet Trésorier-adjoint, Pascal Langlet Secrétaire-adjoint, Michèle Millo Secrétaire-adjointe
Jessica Cheval, Claude Garcia, Laure Hervé, Karim Sahouli et Marc Simon Membres du bureau

www.usmm.fr - www.facebook.com/usmmalakoff.athletisme - courriel : usmm.athletisme@laposte.net
Vous pouvez rencontrer des membres du bureau, le mardi et le jeudi, au stade Marcel Cerdan aux heures d'entraînement.

