

# USMM ATHLÉTISME

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

N°6 - décembre 2013

## ÉDITORIAL

La pratique de l'athlétisme à Malakoff est en plein développement. Les effectifs continuent d'augmenter et devraient approcher les 200 en fin de saison. L'ambiance conviviale associée au sérieux des entraînements attirent les athlètes des clubs voisins (15 mutations cette année). Et les résultats suivent.

Lors des récents championnats de France de marathon à Toulouse, Marie-Amélie Juin, nouvelle adhérente à la section mais entraînée depuis ses débuts par Olivier Gaillard, a pris une historique 5<sup>e</sup> place. Au semi-marathon de Boulogne les fondeurs bien emmenés par Olivier Le Strat et Benoît Gandelot ont remporté le classement par équipes. Derrière Valentin Rodrigue (51"87 au 400), on voit s'affirmer de nouveaux sprinters (sa sœur Clarisse, 8'46" et Dylan Valogne, 7"60 au 60). Et les plus jeunes sont des sauteurs en puissance avec Louis Robert, 1m50 en hauteur, et Anthony Prajet, 5m29 en longueur lors des championnats départementaux en salle. Sans oublier le potentiel des jeunes de l'éveil athlétique très assidu le mercredi.

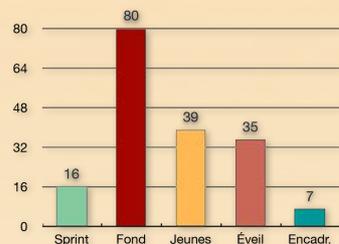
L'avenir s'annonce bien et cela devrait se concrétiser dès les prochains championnats interclubs qui se dérouleront les 26 avril (1<sup>er</sup> tour) et 17 ou 18 mai.

Mais auparavant, toute notre attention doit concerner les Foulées de Malakoff qui fêteront cette année, le 1<sup>er</sup> février, leurs 40 ans.

Bonnes fêtes à tous.

Hervé Meraville

177 adhérents au 12 décembre 2013



## 40<sup>es</sup> FOULÉES de MALAKOFF

USMM Athlétisme  
Union Sportive Municipale de Malakoff

Samedi 1 février 2014 - Départ avenue Jules Ferry  
Championnat départemental du 10 km



Chronométrage par puce Meneurs d'allure 40, 45, 50, 55 et 60 mn  
Renseignements : 01.42.53.57.08 - www.usmm.fr



14 heures 5 km  
15 heures 10 km  
10 km classant et qualificatif

**Les Foulées de Malakoff fêtent cette année leur 40<sup>e</sup> anniversaire. Elles font partie du trophée départemental des courses hors stade 2014.**

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

Le tarif pour chaque course est de :  
- 10 € jusqu'au 31 décembre 2013,  
- 12 € jusqu'au 25 janvier,  
après cette date et sur place : 15 €.

Le retrait des dossards aura lieu le jour de la course à partir de 11 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 2014, il est prévu une prime au record de 300 euros.

Les horaires de 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 5<sup>ème</sup> km et à l'arrivée, 5 meneurs d'allure (40', 45', 50', 55', 60'), vestiaires, douches et consigne au gymnase Lénine, un drap de bain et une médaille souvenir à chaque participant.

5 km : trophée aux premiers (H & F) classement scratch.

Bons d'achat au premier masculin et à la première féminine.

10 km : trophée aux trois premiers de chaque catégorie : cadet, junior, espoir, senior, vétéran 1, vétéran 2, vétéran 3, vétéran 4 (Hommes et Femmes).

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](http://www.topchrono.biz)

### Aux athlètes de la section et leurs proches

Pour les 40<sup>es</sup> FOULÉES DE MALAKOFF, nous serons très heureux d'accueillir de 12 h 30 à 16 h 30 vous et vos proches comme bénévoles. Un souvenir vous sera offert ainsi qu'une invitation pour un verre de l'amitié.

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

✉ courriel : [usmm.athletisme@laposte.net](mailto:usmm.athletisme@laposte.net)

### Horaires des entraînements



Jours	Horaires	Catégories	Niveaux
Mardi	18:30 - 20:00	Benjamins et plus	Tous niveaux
Mercredi	14:00 - 15:30	Éveil athlétique	
	17:30 - 19:00	Poussins	
	18:00 - 20:00	Seniors / Vétérans	Piste réservée
Jeudi	18:30 - 20:00	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 Stalingrad 92230 Malakoff - M° ligne 13 - Malakoff - Étienne Dolet - Bus 191 - rpt Henri Barbusse  
\* sauf Musculation : Stade Lénine - 20 avenue Jules Ferry 92230 Malakoff - M° ligne 13 - Malakoff - Plateau de Vanves



## Semi marathon de Boulogne

C'est avec l'espoir de « fumer » mes deux chers partenaires d'entraînement Éric et Sébastien (Roulet) que j'ai pris le départ de ce semi. L'autre objectif était de battre mon chrono de l'année dernière soit 1h 24'48". Les conditions météo étaient quasi idéales. Durant le premier kilomètre j'ai suivi Éric et cela a payé puisque nous sommes passés en 3'45" puis en 18'52" au 5 km.

Ce passage m'a d'ailleurs mis plutôt en confiance car l'année dernière j'étais passé en 19'34". Sur le bord de la route j'ai reçu quelques encouragements de la part de Jean-Jacques ou Jean-Christophe et ils n'étaient pas de trop.

Peu de temps après je n'ai plus senti la présence d'Éric et Sébastien : étaient-ils entrain de craquer au vu du départ relativement rapide ?

Et non ils étaient en embuscade en gérant bien leurs forces.

Au dixième kilomètre je suis passé en 38'15" ce qui était pas mal par rapport à mon meilleur temps sur 10 km cette année (37'33"). Malgré cela au 15<sup>ème</sup> km ou à peu près j'ai vu passer Éric avec sa longue foulée et une préparation marathon qui portait ainsi ses fruits sur semi. Impossible de m'accrocher à lui, il allait réussir à me « fumer » comme l'année dernière. Et ce n'était pas tout : quelques centaines de mètres plus loin je vis passer Sébastien. J'ai encore essayé de m'accrocher mais sans succès et je ne l'ai revu qu'après la ligne d'arrivée.



Il me restait alors à me battre pour le chrono. Dans le dernier kilomètre, la motivation aidant, je me suis arraché et j'ai fini ce semi en 1 h 22' 29" avec la satisfaction du devoir accompli (plus de 2 min de gagné par rapport à 2012). J'ai retrouvé alors après la ligne mes deux compères qui ont eu la victoire modeste (ils ont fini environ 30" devant moi). Plus que la victoire dans ce duel à trois c'est le fait d'avoir lutté contre le vieillissement des quadragénaires que nous sommes en améliorant notre temps qui a été important.

Marc Simon



Bulletin d'information édité par USMM section Athlétisme  
37 rue Eugène Varlin 92240 Malakoff

Directeur de la publication : Hervé Meraville

Secrétaire de rédaction : Gérald Lombion

Conception graphique : Gérald Lombion

Ont collaboré à ce numéro : Hervé Meraville, Marc Simon, Jean-Jacques Jacquet, Rodrigue Valentin

Photos : Pascal Langlet, Bruno Viallet, David Pillon

Imprimé par nos soins - © 2013 USMM section Athlétisme

# Championnats CJESV à Eaubonnes



© David Pillon

Lors des championnats départementaux qui se sont déroulés à Eaubonne, de très bonnes performances ont été réalisées par les athlètes qui ont défendu nos couleurs.

Ils étaient 15 sprinteurs, lanceurs et sauteurs présent sur la piste. Les anciens, toujours fidèles au poste, réalisent de belles performances en

améliorant pour certains leur record en salle, notamment Clarisse VALENTIN (JUF) qui bat son record sur le 60m ainsi que sur le 200m, Dylan VALOGNE (CAM) qui descend son record du 200m et du 60m et Rodrigue VALENTIN (ESM) qui améliore son record du 200m. Mais aussi, de nouvelles personnalités sont arrivées, de Cadet à Vétéran, et ils ont démontré leur talent sur la piste, comme Claire ZECCHINATI (ESF).

Saluons aussi notre Julien FORETZ (SEM) qui, après son départ sur le 200m, a dû s'arrêter. Une bonne brochette d'athlètes prometteurs qui vont nous faire rêver tout au long de cette saison.

Rodrigue Valentin

## La Photo du Mois



© Bruno Viallet

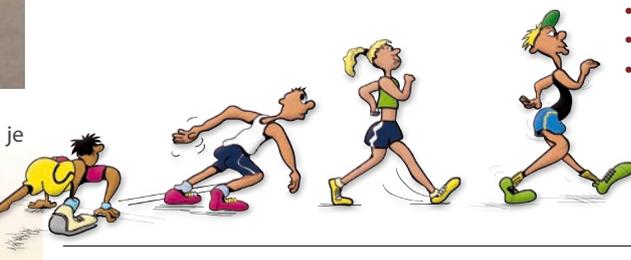
Beaucoup d'enthousiasme pour les jeunes de l'éveil athlétique venus en nombre participer au cross du PUC. Si pour certains il s'agissait de leur première compétition, d'autres ont brillé en montant sur le podium.

Elliot Wetzel (2e) et Diego Cardinale Cortes (3e) ont même eu cet honneur sur le même podium garçons tout comme Louis Robert (2e) en minime.

Hervé Meraville

## 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** 15 décembre ■ **CORRIDA DE HOUILLES** 29 décembre
- **FOULÉES DE MALAKOFF** 1<sup>er</sup> février 2014 ■ **LES FOULÉES DE VINCENNES** 2 février
- **SEMI MARATHON DE PARIS** 2 mars ■ **LES FOULÉES DE CHARENTON** 9 mars
- **SEMI MARATHON DE REMBOUILLET** 9 mars ■ **10km D'AUBERGENVILLE** 16 mars
- **LES FOULÉES DE CLICHY** 16 mars ■ **MARATHON DE PARIS** 6 avril

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

Kamel Si Bachir 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.**

