

USMM ATHLÉTISME



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



N°4 - juin 2013

ÉDITORIAL



Interclubs : du bonheur à la déception



Vous avez entre les mains le n° 4 du bulletin de la section. J'espère que vous prendrez plaisir à le parcourir. Ce bulletin, comme le site internet et la page Facebook, se veut un trait d'union entre nos différents adhérents. Il sera ce que vous en ferez. La rédaction d'un article ou d'un simple écho peut être faite par chacun d'entre vous. Je tiens à remercier Gérald et Jessica pour le temps qu'ils consacrent à son élaboration.

La saison s'achève. Elle aura été riche en performances sur piste, sur route et en nature pour la section. Des jeunes de l'éveil athlétique aux vétérans, tout le monde y a contribué. Le point d'orgue comme chaque année aura été les deux tours d'interclubs ou le meilleur total du club a été battu.

30858 pts

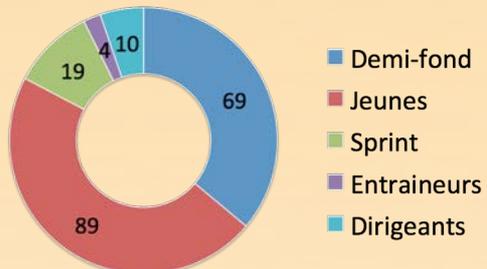
Un autre record a été battu en 2013: celui du nombre d'adhérents. Nous avons passé les 180 !

Hélas, l'année aura aussi été marqué par la tragique disparition de notre ami Didier qui restera toujours dans nos pensées.

Je vous souhaite de bonnes vacances et espère vous retrouver encore plus nombreux et motivés pour la nouvelle saison au mois de septembre.

Hervé Meraville

Nos adhérents*



* au 1er juin 2013



Ce 2e tour des interclubs à Conflans-Sainte-Honorine avait été bien lancé par nos marcheurs et marcheuses. Plus de 1700 points engrangés dès ces deux premières épreuves. La journée s'annonçait belle ! Et elle le fut. Un peu plus tard Rodrigue claquait un 50"50 prometteur au 400 m juste avant qu'Olivier, ne réalise 2'01"03" au 800 m. Puis au 200 m, Marion, déjà la plus grande pourvoyeuse de points pour le club au 1er tour, en engrangeait encore 827. Et pendant ce temps, Pascal et Nathalie faisaient leurs grands débuts au lancer du marteau apportant leur pierre à l'objectif annoncé. Sandrine, revenant de blessure, faisait un beau 1500 m tandis que Benjamin dominait le sien en enlevant 6" à son temps du premier tour. Impossible de citer tout le monde, mais chacun faisait le maximum. Christophe se démenait pour motiver les troupes en tournant autour de la piste. Les athlètes regroupés dans un petit (très petit !) coin de tribune étaient à l'unisson. Malheureusement, 4 zéros sur 4 possibles sur les haies hautes et le club n'occupaient plus que la 9e place au classement. Mais après les 100 m, les secondes gagnées par David et Serge, la victoire d'Isabelle au 3000 m puis le 5000 m d'Olivier et Mohammed, le club

repassait à la 5e place. Tout redevenait possible avant les relais. Et malgré une disqualification du 4 x 400 m féminin, la 6e place était assurée et le meilleur total du club lors des interclubs était amélioré. Que du bonheur fêté autour du gâteau d'anniversaire de Rodrigue préparé par Suzy.



Quelques minutes plus tard, l'annonce des résultats de l'autre poule laissait perplexe. On ne voulait pas y croire. Mais la consultation du site FFA le confirmait : Malakoff terminait 14e sur l'ensemble des deux poules, synonyme de relégation en division départementale en 2014. C'était la douche froide.

Malgré tout, pas rancunier, nous avons accepté de prendre dans le car 4 athlètes qui avaient été oublié et qui appartenait au club qui nous avait éliminé en terminant 13e, la "JA Montrouge"... En formant des hurdlers, en travaillant les lancers, pas de doute, le club remontera l'an prochain. Et j'aurai toujours autant de plaisir à constater que ce sport, par essence individuel, peut deux fois par an donner lieu à autant d'abnégation et de dépassement de soi pour la réussite du club.

Hervé Meraville

© Pascal Langlet - Montage



Mon marathon de Paris

Extrait

Benoît Gandelot

••• Il fait frais mais je me contente du maillot MCC et d'un short de course Brooks. Une paire de chaussette Kalenji ultra basique et ma fidèle Garmin Forerunner 405 Forerunner complètent ma panoplie.



Je ne prends ni gants ni bonnet, et côté ravitaillement, je prends deux gels Punch Power mais pas d'eau, il y en aura suffisamment sur le parcours. Une fois habillé, place à l'échauffement, à 30 minutes du départ il est temps de lancer la machine.

Je ne devrais pas m'en vanter mais la tentation était vraiment trop grande... Après avoir tourné tranquillement pendant une vingtaine de minutes je profite d'un petit relâchement dans un cordon de sécurité pour me faufiler discrètement au milieu d'un groupe de coureurs élites et aller me placer avec eux aux premiers rangs, à moins d'un mètre de la ligne de départ. A ma droite, le maire de Paris, sur son estrade, cramponne le pistolet libérateur et face à moi s'étendent les Champs Élysées qui se vident peu à peu pour laisser la place aux coureurs. Momo est à côté de moi, il a l'air

tout tranquille. Je salue d'autres connaissances qui sont aussi dans le coin : Geoffrey par exemple, qui me paraît un peu tendu, ou encore Olivier, mon entraîneur à l'USMM, super concentré. A cet instant je

pense à la course, bien sûr, mais également à toutes ces semaines d'entraînement, à tous ces kilomètres avalés, à la boue, aux montées et aux descentes répétées maintes fois, à ces séances terribles, réussies ou ratées qu'il a fallu encaisser, à ce froid polaire, à toute cette pluie et ce vent glacial qui m'ont accompagnés pendant ces dernières semaines. Je savoure d'autant plus le soleil de ce matin et la (relative) douceur qui s'annonce : c'est presque une récompense pour tout ce que j'ai enduré. Les athlètes handisports s'élancent, suivi par la joyeuse équipe de « peoples » de Mécénat Chirurgie Cardiaque, sous les applaudissements de 40 000 coureurs. 8h44, enfin, le speaker égraine les secondes : 5, 4, 3, 2, 1... C'est parti pour 42 kilomètres (et des poussières)! •••

• Télécharger le texte intégral sur www.usmm.fr

Devenir officiel...

Le club manque d'officiels. N'hésitez pas à venir nous aider lors des compétitions en devenant juge de sauts, de lancers ou de courses pour supporter et faire partie vous aussi des épreuves.

Des formations sont organisées durant l'année (contacter les membres du bureau).

Nous avons aussi besoin de bénévoles pour les Foulées de Malakoff, le Meeting Motard et le Cross des Écoles.

Stage à Monte Gordo



© Jimmy Aubin

Au cours de ce séjour portugais nous étions logés dans le même hôtel que l'an dernier avec des chambres spacieuses, une piscine intérieure avec Jacuzzi, une piscine extérieure, une salle de sport avec de nombreux agrès.

Une première mise en jambes a été organisée en fin d'après-midi le premier jour. De quoi commencer à découvrir les pinèdes environnantes pour les nouveaux, ce footing se déroulant selon une allure

progressive. Après le repas nous sommes allés retrouver notre QG à savoir le "42" un bar bien sympathique avec terrasse et écran géant.

Les jours suivants nous avons alterné les footings en nature plus ou moins longs avec des séances plus spécifiques comme par exemple un 10 X 150 m en côte concocté par Olivier.

39es Foulées de Malakoff



Plus de 1100 concurrents bien qu'en ayant refusé des dizaines de coureurs depuis une semaine faute d'un nombre de dossards suffisant, un temps clément pour un mois de février, des performances : la 39e édition des Foulées de Malakoff a été une belle réussite. Les sourires des participants, leur satisfaction

exprimée auprès des bénévoles, le prolongement de leur course devant le ravitaillement, et leur présence en grand nombre lors de la remise des récompenses incite les organisateurs à se remettre tout de suite au travail pour faire une 40e édition encore plus belle. Rendez-vous en février 2014 ! Sur

le plan sportif, Mohammed El Yamani (USM Malakoff) et Aurélie Hérisson (Stade Français) se sont imposés sur le 5 km. Joel Ducrot (Neuilly sur Marne) et Claire Vrolant (Plessis-Robinson) ont fait de même sur le 10 km. Par équipes USM Malakoff en masculins et COM Bagneux en féminins l'emportent.

Hervé Méraville



Il y avait aussi de la piste au programme avec une séance de 2 x 10 x 200 m et une autre de 5 x 1000 m progressif. Le programme fut complété par un tour de vélo de plusieurs dizaines de kilomètres dans les environs de Monte Gordo.

Nous avons aussi loué des voitures tout d'abord pour nous rendre à Tavira puis ensuite pour aller prendre un verre en Espagne en soirée.



Les meilleures choses ont aussi une fin, ce fut bientôt l'heure du départ, mais avec la perspective de revenir en 2014 !

Marc Simon



Meeting Motard



Il faisait froid et le vent soufflait fort mardi 14 mai à Malakoff. Mais la pluie a épargné les passionnés d'athlétisme qui n'ont pas manqués le traditionnel meeting André Motard organisé par notre section. Cette manifestation rend hommage à André Motard qui a été à l'origine de la naissance de l'U.S.M.M. et de la section d'athlétisme en 1945. Il est décédé le 9 août 1996, renversé par un camion, alors qu'il faisait son footing. Il était encore champion de France de cross V4 FSGT.



De belles performances ont été réalisées au cours de la soirée. Citons, suivant la table de cotation : Laura Dufetel (COM Bagneux),

10'18"32 au 3000 m, Bastien Andrianaivoravelo (COM Bagneux), 11"19 au 100 m, Quentin Cau (Dac Reims), 8'34"66 au 3000 m et Jérôme Bénad (Athlé 91), 50"28 au 400 m. Mais la meilleure performance de la soirée, compte-tenu de son âge, est à mettre à l'actif de la minime Albena Grondin (Livry-Gargan athlétisme) : 3'06"94 au 1000 m.

Côté malakoffiots, Marion Prud'homme et Clarisse Valentin, poussées par le vent, réalisent de bons chronos au 100 m tout comme Rodrigue Valentin et Thibaut Pillon sur 400 m. Sur 3000 m, Benjamin Papillon et Olivier Gaillard, les jambes encore lourdes après leur stage, descendent sous les 9' au 3000m.

Hervé Meraville



Catherine Costes, un bel exemple...



Année très difficile pour Catherine sprinteuse vétérane.

Suite à une chute de vélo en rentrant d'une séance d'entraînement, Catherine s'est fait une double fracture au poignet. Elle a vécu l'enfer mais n'a rien lâché afin de revenir en forme pour participer aux Interclubs 2013.

Après une première opération sans succès, elle doit se faire opérer une seconde fois en décembre 2012. Catherine est un bel exemple pour les femmes, pour les jeunes et pour les blessés.

C'est ça l'Athlétisme ! Pouvoir revenir après une blessure, garder le moral, garder espoir et rester positif après les dures épreuves que l'on peut rencontrer dans sa vie.

Malgré son âge, et sa blessure Catherine est toujours au top ! 14' 77 au 100m, 30' 57 au 200m, 3m 79 à la longueur et 67' 44 au 400m.

Bravo Catherine !

Jessica Cheval

Les résultats

AGRAZ Florian	5 km	25	18'35"
AGRAZ Georges	5 km	41	19'42"
DELABARRE Fabrice	5 km	42	19'50"
EL YAMANI Mohammed	5 km	1	15'46"
LE STRAT Olivier	5 km	13	16'55"
MICHELET Laurent	5 km	58	21'55"
NEUBERGER Michaela (AUT)	5 km	33	19'13"
PIETRI Jean-Louis	5 km	34	19'15"
ROULET Sébastien	5 km	18	17'52"
AGASSEAU Serge	10 Km	131	39'31"
BAUNAY Isabelle	10 Km	219	41'29" qi
CALVEZ Stéphanie	10 Km	245	42'21" qi
DAVID Bruno	10 Km	92	38'21"
GAILLARD Olivier	10 Km	154	39'50"
JOUFFREY Nadine	10 Km	510	49'21" qi
JULIEN Olivier	10 Km	180	40'30"
LOMBARD Éric	10 Km	98	38'38"
LOMBARD Vincent	10 Km	231	41'49"
LOPEZ Jose-Luis	10 Km	32	36'09"
NARAYANIN Honoré	10 Km	64	37'40" qi
PATRICIO DA SILVA Maria (POR)	10 Km	409	47'00" qi
PEDEJOUAN Pascal	10 Km	208	41'16"
ROSSE Sébastien	10 Km	28	35'46" qi
ROUSSEAU Hervé	10 Km	178	40'29"
SCHOTT Didier	10 Km	133	39'35"
SIMON Fabrice	10 Km	116	39'13"
SIMON Marc	10 Km	65	37'41"

Semaine Omnisport

Elle aura lieu du 24 au 28 juin.

Jessica Cheval (sprint) et Sandrine Pons (fond) seront chargées de coordonner la participation de la section.

Durant une semaine chaque licencié pourra participer à plusieurs sports, Handball, Volley ball, Badminton, Gymnastique, Basket, Pétanque et nous terminerons par de la Zumba sur la pelouse du stade Cerdan en musique.

Au programme :

- Lundi 24 : Soirée Hand Ball
- Mardi 25 : Soirée Volley Ball
- Mercredi 26 : Soirée Tennis / Gym sportive
- Jeudi 27 : Soirée Basket
- Vendredi 28 : Soirée Zumba et Pétanque.

• La soirée de clôture est prévue autour d'un repas convivial. Cette année, paëlla géante pour tout le monde et sangria !



Championnat LIFA de Cross-Country

Mohammed El Yamani qualifié – Les vétérans tout près de l'exploit

Ultime épreuve du calendrier de la saison officielle de cross avant les championnats de France, ces championnats ont été l'occasion pour une vingtaine de malakoffiots de montrer de belle façon les couleurs du club. Mohammed El Yamani en prenant la 18ème place se qualifie pour les championnats de France qui se disputeront à Lignièrès en Berry le 3 mars prochain. Mais l'exploit a failli être réalisé par l'ensemble de l'équipe des vétérans puisque



avec Mohammed, Paul Gaspar, Jean-Christophe Savignoni et Sébastien Rosse, elle ne termine qu'à 16 petits points de la dernière équipe qualifiée. Dommage mais rendez-vous est pris pour l'an prochain. Dans une course très relevée, et malgré des parcours courageux, aucun sénior n'a réussi à décrocher son billet pour les championnats de France. Cette année, les jeunes étaient bien représentés avec les 5 jeunes de l'équipe minime garçons et chez les minimettes, Blandine et Axelle Guilloteau. Une bien belle journée même si elle s'est terminée par le pliage difficile de la tente sous une pluie glaciale.

Hervé Meraville



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 : Gérard Lombion 
Ont collaboré à ce numéro : Hervé Meraville, Éric Lombard, Jessica Cheval, Benoît Gandelot, Marc Simon
Photos : Pascal Langlet, Martina Lombard, Jimmy Aubin
Imprimé par nos soins - © 2013 USMM section Athlétisme

Cross des Écoles



Pour cette 4ème édition du Cross des écoles, 270 élèves des écoles primaires de Malakoff (contre 137 l'an dernier) sont venus avec beaucoup d'enthousiasme courir sur la piste et le terrain annexe du stade Marcel-Cerdan. Gérard Foretz, l'entraîneur des jeunes, à l'origine

de cette compétition les attendait tous pour les 6 courses tout au long de la matinée. On ne s'attendait pas à tant de jeunes malgré le froid ! Rires, larmes, joies des parents et des enfants et bien sûr de l'entraîneur, toutes les émotions étaient présentes ce jour là. Tous les coureurs ont reçu une médaille, des lots publicitaires et un goûter.

Cette organisation pour les enfants est une vraie réussite, conviviale et festive.

C'est l'école « Henri Barbusse » qui remporte le challenge comme en 2010 et 2011 avec 48 arrivants.

Merci aux bénévoles également et rendez-vous pour la 5ème édition encore plus nombreux !

Hervé Meraville

La Photo du Mois



© Martina Lombard

Notre pote Didier a été emporté par une avalanche le week end du 13 avril 2013. Je pense à sa famille et à ses proches. J'aimais ce garçon souriant et bienveillant. C'était mon copain de course et mon ami. Le dimanche précédent, on est allé au Marathon de Paris en scooter comme pour les autres courses. C'était notre rituel. Il m'a dit qu'il était fier d'avoir si bien couru avec sa bouille réjouie. Il me laisse des dizaines de souvenirs qui vont colorer ma tristesse. Salut mon costaud...

Éric Lombard

Nos Entraîneurs

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



Montant des cotisations 2013 - 2014 *

Catégories	Nés entre	Nouveaux	Adhérents
Éveil athlétique et poussins	2003 et 2007	100 euros	90 euros
Benjamins et minimettes	1999 et 2002	115 euros	95 euros
Cadets	1997 et 1998	135 euros	115 euros
Juniors, séniors et vétérans	1996 et avant	160 euros	140 euros
Loisirs	Toutes catégories	100 euros	90 euros

* Pour les nouveaux adhérents, est inclus dans le montant de la cotisation, 10 euros pour le tee-shirt des Éveil athlétique, Poussins et loisirs et 20 euros pour le maillot du club pour les autres catégories.
Rappel : le maillot du club est obligatoire pour les compétitions FFA.

USMM section Athlétisme
Composition du bureau - Saison 2012-2013

Hervé Meraville Président, Gille Bonnery Trésorier, Gérard 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

Saison 2013 / 2014 - Reprise des entraînements. Mardi 3 septembre 2013 pour les athlètes nés en 2002 et avant, et mercredi 11 septembre 2013 pour les jeunes nés de 2003 à 2007. Toutes les infos sont sur www.usmm.fr

