

Athlétisme

JUN 2014 | N° 7

ÉDITORIAL



Interclubs : 2e tour

La saison qui s'achève aura été celle de tous les records.

Record de participation tout d'abord pour la 40e édition des Foulées de Malakoff. Malgré l'arrêt des inscriptions 10 jours avant la course, 1083 coureurs ont été classés. Et le record de l'épreuve a été battu.

Record ensuite lors de la 5e édition du cross des écoles. Près de 450 élèves ont participé aux différentes courses qu'il a fallu dédoubler.

Nombre record d'adhésion aussi au sein de la section avec près de 190 licenciés. Et enfin record de points battu lors de la finale régionale des interclubs.

Ces bons résultats sont satisfaisants mais posent autant de défis pour la saison prochaine.

Comment accepter toujours plus de coureurs lors des Foulées ? Faut-il créer un cross des collègues à l'image de celui des écoles ?

Comment accueillir plus de 200 licenciés l'an prochain tout en permettant aux différents groupes de s'entraîner dans de bonnes conditions sur une piste à 4 couloirs ?

Et comment motiver tous les athlètes

lors des interclubs pour réaliser enfin le score qui potentiellement est celui de la section et ainsi ne nourrir aucun regret.

Réfléchissons y tous ensemble. Mettons toutes nos forces pour la réalisation de ces objectifs communs.

Je suis sûr qu'unis autour de ce qui nous rassemble, nous pouvons y parvenir.

En attendant, je vous souhaite de bonnes vacances et rendez vous début septembre.

Hervé Meraville

Tout avait mal commencé ce dimanche 17 mai. Le car demandé à 9 heures au Stade Cerdan (lieu pourtant surligné sur la demande) nous attendait boulevard Gabriel Péri. Résultat 30 minutes de retard au démarrage. Et au moment de monter dans le car deux filles étaient absentes. L'information connue depuis le jeudi précédent n'avait pas été transmise! Vraiment de quoi décourager tout dirigeant bénévole...

Pas le temps de trainer en arrivant à Conflans Sainte Honorine pour les lanceurs de marteau et les marcheurs dont les concours commençaient. Et puis il a fallu modifier l'équipe, boucher les trous pour perdre le moins de points possibles et tout cela dans la précipitation. Enfin l'équipe est remaniée et tous les présents ne pensent plus qu'à la compétition.

Et il faut bien avouer que les performances étaient au rendez-vous. Les marques du 1er tour ont été presque toutes dépassées. Clarisse améliore ses records du 100 m et de la longueur pour apporter plus de 1500 points au club. Julien explose son record sur 400 m (51"54). Les coureurs de demi-fond brillent sous un soleil impitoyable (Marie-Amélie, Olivier et Benjamin rapportant chacun plus de 700 points). Débuts remarquables aussi de Margaux sur 1500 m. Nos sauteurs et sauteuses en hauteur retrouvent des performances plus conformes à leur standing. Félicitations à Claire et Emma au javelot, Julie à la marche, Frédéric au marteau, Martina au 100 m qui ont accepté de faire une épreuve inconnue pour eux. Bravo aussi à Gyll et Pascal qui ont été jusqu'à la blessure pour contribuer au total du club. Merci à Jean-Jacques, Marc, Fabrice, Jimmy, Cosimo

qui ont été juges toute la journée pour éviter des pénalités. Difficile de citer tout le monde, mais vraiment l'esprit interclubs a soufflé toute la journée. Et le bouquet final a eu lieu avec les relais qui améliorent tous leur temps du 1er tour. Le relais 4x400 masculins s'imposent à nouveau après une remontée impressionnante comme au tour précédent tandis que les filles sur la même distance améliorent leur temps de 8 secondes.

Et au final, le meilleur total du club lors des interclubs est amélioré avec 31 184 points malgré 11 zéros dont certains auraient pu être évités. Et Malakoff termine... premier éliminé, la plus mauvaise place, comme l'an passé pour 246 petits points.

Rageant!

Mais comme d'habitude la maman de Rodrigue avait confectionné de délicieux gâteaux pour son anniversaire (22 ans dans la semaine). Les absents ont eu tort!

Hervé



Marathon de Belgrade

Baptiste Vernochet



Au programme : 7 km dans le centre historique avant de traverser la Save et d'enchaîner sur 2 boucles de 16,5 km dans Novi Beograd, la ville nouvelle, construite sous Tito à la fin des années 40. Puis nouvelle traversée de la Save pour rejoindre l'arrivée dans le centre, après 2 km de montée.

Départ prévu à 10h, les conditions sont bonnes mais le soleil commence à taper et aucun nuage à l'horizon. Très bonne ambiance : 500 participants au départ du marathon, 5000 pour le semi. Le départ est commun et nous les suivrons jusqu'au 10ème km.

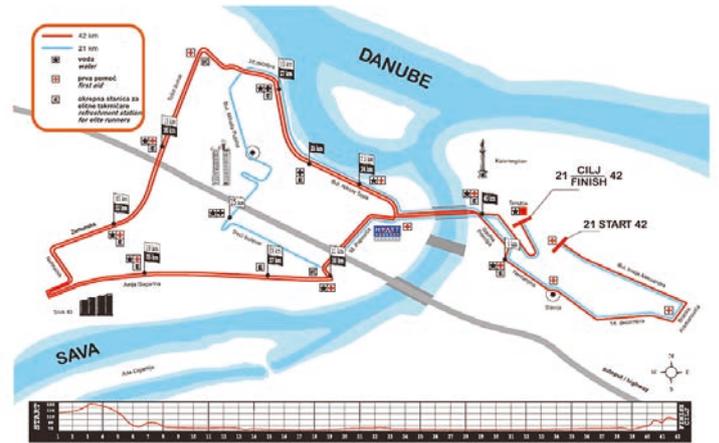
La course part vite, entraînée par les coureurs du semi, 39'54 au km 10. Au kilomètre suivant, nous

nous séparons du groupe semi, les avenues s'élargissent alors que le flot de coureurs se divise par 10. Mauvaise surprise : plus d'indications kilométriques. Je sympathise avec un Bulgare, nous essayons de conserver le rythme.

Tous les habitants des cités sont au bord de la route, le secteur n'étant pas très animé en temps normal. Les enfants sont fous de joie chaque fois qu'un coureur tape dans leur main. Au km 16, arrivée sur la très large avenue Youri Gagarine, longue ligne droite de 5 km sans public ni commerces mais avec vent de face. Passage au semi en 1h25, le rythme s'accélère légèrement, trop pour le Bulgare qui me lâche au 28ème km. 2e passage sur Gagarine au km 33, plus personne devant ni derrière...

Devenez 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.



Ça commence à être dur au niveau mental... Les jambes deviennent lourdes au 36ème... 2 km plus loin je retrouve, avec surprise, les coureurs du semi, pas avares d'encouragements pour nous, marathoniens, les dépassant avec 20 km de plus au compteur.

Je retraverse la rivière au 40ème, l'ascension est enclenchée.. Je double une Kényane et un Turc partis en élites au moment où les

spectateurs m'annoncent que je suis dans le top 20... C'est déjà ça!

41e km toujours en montée mais l'arrivée approche! Une voiture chrono démarre devant moi, la foule se densifie, c'est plus qu'il ne m'en faut pour en finir avec les jambes lourdes! 400 derniers mètres à allure 10km. Je termine en 2h53mn24s : record amélioré de 6'30, la tête remplie de souvenirs et des coups de soleil plein les bras!

40es Foulées de Malakoff



Les rues de Malakoff avaient été nettoyées toute la nuit par une pluie persistante. Mais c'est avec un soleil revenu et une température agréable que s'est déroulé la 40e édition des Foulées de Malakoff. Et ce fut l'occasion de deux beaux records. D'abord celui de la participation puisque il a fallu

arrêter de prendre les inscriptions 10 jours avant la course vu le nombre des participants : 1260 au départ, du jamais vu. Ensuite celui du 10 km avec Tura Kumbi Bechere qui a enlevé 8 secondes à celui de Mustapha Bennacer qui datait de 2008. Et même si l'équipe de Malakoff était incomplète (le coach

et de nombreux coureurs de Malakoff avaient été mobilisés pour l'organisation) on a eu la belle victoire d'Olivier Le Strat sur 5000 m et les premières places aux challenges Roger Teste. Une bien belle journée.

Hervé Meraville



Stage à Monte Gordo - Portugal



Nous sommes arrivés au Portugal le 15 avril. Après avoir pris une navette de FARO à MONTE GORDO, nous avons pris possession de nos chambres. Une première séance était programmée dans l'après-midi vers 16 h 30, elle dura environ une heure et eut lieu sous un beau soleil. Ce fut l'occasion pour les nouveaux (Emmanuelle et sa fille Thelma, Xavier, Joël, Edgard, Lyne et Jean-François) de découvrir les conditions atmosphériques. Le lendemain les conditions atmosphériques étaient aussi favorables. Le matin on réalisa une séance de côtes avec pour certains 8 répétitions, pour d'autres 12 et pour d'autres encore 15. Edgard, un peu défaillant (non, je plaisante) en réalisa 12. En fin d'après-midi, après une seconde séance de 45 minutes, certains des stagiaires allèrent à la piscine et au jacuzzi. Certains s'étaient baigné dans la mer plus tôt dans la journée. Au cours des deux séances nous étions suivis par un cycliste à savoir Jean-François qui nous apportait quelques encouragements. Le retour se faisait parfois par la plage parfois par la pinède. En soirée certains allèrent au casino pour toucher le jackpot comme Pascal ou se contenter de gains plus modestes. Le jeudi notre première séance eut lieu à 10 h 30 pour environ une heure.



Peu de temps après je pris une raclée au baby-foot contre mon maître Edgard.

Après un nouveau passage au 42 pour prendre un café après le repas on regagna nos chambres pour environ 2 heures avant la séance de l'après-midi. Cette dernière vit le naufrage d'Edgard (non, je plaisante encore). Il présuma de ses forces en s'accrochant au peloton dès le départ. Il eut le temps de me faire croire qu'on était à 9 à l'heure alors qu'on était à 11. Finalement par la suite il plafonna.

Quant aux autres ils restaient à l'affût d'une

accélération.

Devant et si on excepte le coach et sa compagne le match se joua dans une lutte à trois entre Xavier, Olivier (Perrault) et moi-même. C'est Xavier qui mit le feu aux poudres mais il finit par lâcher quelques temps après sur une accélération d'Olivier. On était alors passé de 5 minutes au kilomètre à 4 minutes 32 secondes. Le kilomètre suivant fut avalé en 4 minutes 16 secondes et le suivant

en 4 minutes 2 secondes avec un léger décrochage d'Olivier.

Le soir venu Edgard me fit payer ses frustrations en me mettant une raclée au baby-foot.

Le vendredi une séance de fartlek était au programme. Un groupe de 4 s'est constitué avec Xavier, Joël, Olivier (Perrault) et moi-même. On a fait 10' - 3' de récup - 8' - 2'30" de récup - 6' - 2' de récup - 4' - 1'30" de récup - 2' - 1' récup - 1'. Le tout fut mené entre 4'04" et 3'50" au



Clarisse - une année riche en émotions



L'année 2014 signifie pour moi : Année de gloire. Tout d'abord, j'ai acquis plus de confiance et d'assurance en moi, et surtout j'ai été plus performante.

La saison Hivernale a très bien débuté à Eaubonne, avec un nouveau record sur 60m en 8s 34 et une qualification pour les LIFA.

J'ai continué lors des Interclubs en battant mon record sur 100m avec 13s 20 et aussi à la longueur avec 4m 90.

kilomètre soit une bonne préparation pour le 10 km d'Olivier au mois de Mai à Massy.

L'après-midi ce fut une séance de récupération d'une petite demi-heure se terminant sur la plage.

Le soir on changea nos petites habitudes en allant manger au restaurant au centre de MONTEGORDO.

Le samedi matin il y eut une séance de PPG avec 3 répétitions de 3 parcours. On regagna l'hôtel par la longue ligne droite qui mène des installations sportives à celui-ci. En début d'après-midi Marc fut humilié une nouvelle fois par Edgard au Baby-foot. En fin d'après-midi on a fait une séance d'endurance de 40 minutes sans forcer. Le lendemain matin i.e le dimanche c'est une sortie longue d'environ 1 h 30 minutes qui était au menu. Un groupe constitué d'Emmanuelle, Olivier, Joël et Marc se constitua au bout de quelques minutes alors que la pluie guettait. Nous étions entourés de cyclistes tels Xavier et Thelma qui étaient chargés du ravitaillement. On était partis à 11 à l'heure et on termina à près de 15 sous des trombes d'eau. Le lundi, dernier jour, ce fut l'unique séance de piste du séjour avec pour certains 3 x 1000m + 3 x 800m + 3 x 200m et pour d'autres 8 x 500m. Olivier (Perrault) et Marc formèrent un premier duo et Olivier profita un peu de l'aspiration pour parfaire sa condition pour son 10 kms du mois de Mai ou il espère tenir une moyenne de 3 minutes 52 secondes au Km (Marc l'accompagnera pour faire le lièvre). Edgard qui n'avait pas touché à la piste depuis un bon bout de temps se contenta d'un 3x1000m mais il a encore presque 4 mois devant lui pour préparer sa ballade à vélo dans les Alpes.

Olivier, le coach, fit une belle séance avec pour finir un 400 m en 59", un 200 m en 29" et un 100 m en 14". Après tout cela le retour vers l'hôtel se fit à petites foulées.

Le soir avant la piscine on fit une séance de récupération d'une demi-heure toujours accompagnés de cyclistes et l'heure du retour approchait...

A l'année prochaine !

Marc Simon

Place à la saison Estivale, la meilleur. Le week end du 31/05 - 01/06 fut riche en émotion.

Record explosé sur 100m avec 12s 86 (2ème du département), record sur le 200m avec 27s 01, 3ème du département et enfin une 3ème place à la longueur.

Ces expériences me rendent plus confiante. Comme mon grand frère Rodrigue, depuis toute petite je vis de l'athlétisme.

L'ambiance du groupe USMM est très chaleureuse, et cela me donne l'envie de poursuivre pour vivre ma passion, accompagnée par mon entraîneur Christiane Prajet.

Retenez juste cette phrase « Sans mental, rien n'est possible ». Alors faites comme moi, poursuivez vos rêves et vivez de ça, car l'adrénaline en début de course, c'est magique.

Clarisse Valentin



Yutaka Terada

より速く駆け抜ける...*

Je vis à Paris depuis 2012. J'ai fait de l'athlétisme de 15 ans à 22 ans et ma performance était de 15"00 au 110m haies. Je me suis inscrit à l'USMM l'an passé mais comme je n'avais pas du tout fait de sport depuis la fin des mes études, ça a été vraiment difficile de recommencer. Pour reprendre l'entraînement, j'ai changé mes habitudes et grâce à cela j'ai réussi à perdre 10 kg. Je suis très content de recommencer l'athlétisme car l'équipe du club est vraiment très sympa. En ce moment, je me prépare pour pouvoir participer aux championnats du Monde vétérans de 2015 avec mes amis japonais.



* Courir toujours plus vite...

Le Motard : après l'orage

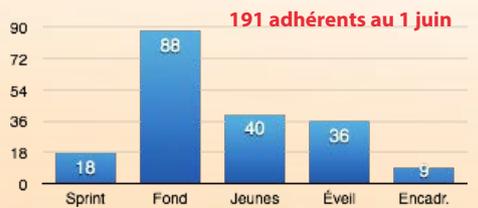
Traditionnellement c'est dans les courses que sont réalisées les meilleures performances du meeting Motard. Mais cette année c'est au poids féminin et en hauteur masculine qu'il faut aller chercher les performances de niveau national.

Au poids féminin, Jessica Cerival (EFCVO) l'emporte avec un jet à 15 m 86 devant Carine Mekam (Dynamic Aulnay Club) et deux autres concurrentes à plus de 13 mètres. En hauteur, c'est à 2 m 06 que Masanga Mekongo s'est imposé face à son coéquipier de l'Avia Club, Titouan Sajous. Dans les courses, Cassandre Aguessy-Thomas (Asnières sports) réalise 12"46 au 100 m avec un vent légèrement défavorable tandis que Laura Dufetel (COM Bagneux) boucle son 3000 m en 10'18"45 après une course en solitaire.

Au total 172 performances ont été enregistrées par les athlètes que l'orage de grêle de l'après-midi n'avait pas découragé.

Côté malakoffiot, on a assisté à de beaux duels en demi-fond et à une première remarquable de Julien Foretz sur 1000 m (2'49"21). De bons temps également en sprint sur 100 m pour Clarisse Valentin (13"32), Marion Prud'homme (13"44) et Rodrigue Valentin (11"76).

Hervé



Athlétisme

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 *artwork by GLO*
Photos : Daniel Geneste, Pascal Langlet, Jimmy Aubin, Emmanuelle Blanck, Baptiste Venochet, Nathalie Sonnet
Ont collaboré à ce numéro : Frédéric Guillot, Marc Simon, Jean-Jacques Jacquet, Baptiste Venochet, Hervé Meraville, Clarisse Valentin, Yutaka Terada

Imprimé par nos soins - © 2014 USMM section Athlétisme

La Photo du Mois



2^e tour des interclubs à Conflans : on est un dimanche du mois de mai et le temps est très lourd. Je suis au départ du 800 mètres (après le lancer du marteau du matin), une nouvelle découverte pour moi après le 1 500 mètres du premier tour. Ma concentration est optimale et je suis prêt à en découdre, le but étant d'être réactif au coup de pistolet pour prendre un départ rapide et se retrouver de suite à la corde afin de parcourir le moins de distance possible. Je sais que je n'ai pas le droit à l'erreur car je cours avant tout pour le club de

l'USM Malakoff et que je compte bien rendre la confiance que le club m'a accordé. Je finirai 3^e de ma série avec un temps de 2'11"49, objectif rempli.

Frédéric Guillot

MES COUPS DE CŒUR POUR CET ÉTÉ



Jean-Jacques Jacquet

- **28 juin** : trail du Muguet. Départ stade Marcel Bec - Route Royale Chaville - Meudon. Pour commencer sur une course nature. Beaucoup de coureurs connaissent une partie du parcours pour s'y entraîner le WE. Il y a un 21km et un 10km.
- **30 août** : France de 100km à Theilley (à côté de Salbris) Il y a aussi un 50 km. Bien sûr si vous voulez vous initier aux Courses Au Delà Du Marathon!
- **31 août** : le Cul d'Enfer à Mondeville (91) Autre course nature sympa et très bien organisée. On vient vous chercher à la Gare de la Ferté. 21km. Attention à la chaleur!

Cross des Écoles



Après Henri-Barbusse l'an passé, c'est l'école Paul-Bert qui l'emporte comme en 2012. L'école Guy-Môquet qui avait inscrit un grand nombre d'enfants laisse la troisième marche du podium à Fernand-Léger pour un arrivant.

USMM section Athlétisme
Composition du bureau - Saison 2013-2014

Hervé Meraville Président, Gille Bonnery Trésorier, Gérald Lombion Secrétaire,
Jean-Jacques Jacquet Trésorier-adjoint, Pascal Langlet Secrétaire-adjoint, Millo Secrétaire-adjointe
Kamel Si Bachir et Marc Simon Membres du bureau

www.usmm.fr - www.facebook.com/usmmalakov.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.

