

Quatrache France 2009

On vous invite à entrer dans la famille par un contact régulier.

Enrichissez **Nouvelles du quatrache** jj.behm@wanadoo.fr **Donnez-nous d'autres mails**

1 janvier 1 nouvelles et réactions 2 répertoire 3 les 50 meilleurs
4 passeport pour Berlin 5 Espoirs et Juniors 6 participation sur haies basses

2 mars 1 nouvelles et réactions 2 indoor dont 4h i JG SARKADI 3 fiches

3 juin 1 nouvelles 2 le franchissement 3 les interclubs 4 FFSU 5 Hérouville-Genève

4 juillet 1 nouvelles 2 meetings 3 France (annexe)

5 oct 1 nouvelles 2 Berlin 3 bilan 4 répertoire annexe 5 fiches annexe

<p>1 nouvelles</p>																			
<p>On peut arroser ? Merci à toi pour ce contact régulier, plaisant et utile. Philippe LEYNIER</p>		<p>Quand nous feuilletons Athlérama, nous ne nous doutons pas de la somme de travail que cela représente : Patricia DOILIN et son équipe à la Fédé, et une foule de dou-dingues, pas dangereux, qui compilent à longueur de journée : parmi les plus atteints, Gilbert ROSSILLO <i>ph ci-contre</i> Bernard SUZAT, Gérard DUPUY, maintenant en retraite (en général, la maladie s'aggrave), Luc VOLLARD pour la médiathèque, Jean GILBERT à l'origine... c'est la CDM commission de la documentation et de la mémoire.</p>																	
<p>site officiel du 400m haies en salle, créé par JGS: http://www.4hindoor.fr/</p>		<p><i>Je t'avais proposé il y a quelques temps de mettre en ligne sur le site de la CDM tes bulletins relatifs au 4H. Je profite d'une trêve "relative" pour te proposer de concrétiser le projet après ton autorisation bien sûr. Ils ont leur place dans la rubrique figurant sur le bandeau de gauche "Etudes Diverses - par Spécialités" paragraphe 1) Sprint - Haies dont voici le lien :</i> http://cdm.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=9024</p>																	
	<p>Jacky DESMURES Quelques infos sur les jeunes lauréats d'Evry (données par les responsables de club) :</p> <table border="0"> <tr> <td>320 h Damien Bourguin entraîné par</td> <td>Semy Zaghouany</td> </tr> <tr> <td>Guyllém Lebihan</td> <td>Christine Sarradel</td> </tr> <tr> <td>Brice Panchot</td> <td>Sylvie Massé</td> </tr> <tr> <td>Aurélie Chaboudez</td> <td>Adrian Stan</td> </tr> <tr> <td>Lucie Pinault</td> <td>Yves Boué</td> </tr> <tr> <td>Fanny Lefevre</td> <td>Serge Gerez et Mr Prado</td> </tr> <tr> <td>400h Clément Doumouro</td> <td>Bruno Wavelet</td> </tr> <tr> <td>Loïc Desbonnes</td> <td>Cédric Felip</td> </tr> </table> <p><i>Vous pouvez acquérir ses livres, dont beaucoup parlent d'athlé et même de quatrache au 04 50 60 22 93</i></p>	320 h Damien Bourguin entraîné par	Semy Zaghouany	Guyllém Lebihan	Christine Sarradel	Brice Panchot	Sylvie Massé	Aurélie Chaboudez	Adrian Stan	Lucie Pinault	Yves Boué	Fanny Lefevre	Serge Gerez et Mr Prado	400h Clément Doumouro	Bruno Wavelet	Loïc Desbonnes	Cédric Felip	<p>Bernard MOSSANT Entraîneur de BERNALEAU elle a un petit différentiel qui s'explique peut-être par le fait qu'elle soit plus résistante que sprinteuse (quoique), pour l'instant ça lui va bien de terminer fort, c'est peut être pour ça qu'elle est inconstante sur les 5 premières car elle ne part pas trop vite.</p>	
320 h Damien Bourguin entraîné par	Semy Zaghouany																		
Guyllém Lebihan	Christine Sarradel																		
Brice Panchot	Sylvie Massé																		
Aurélie Chaboudez	Adrian Stan																		
Lucie Pinault	Yves Boué																		
Fanny Lefevre	Serge Gerez et Mr Prado																		
400h Clément Doumouro	Bruno Wavelet																		
Loïc Desbonnes	Cédric Felip																		
<p>Les projets d'articles sont systématiquement adressés aux concernés pour accord et avis . Réponse de Guy ONTANON sur l'analyse de BERLIN.</p> <p>Tu lis dans mes pensées. J'aime ça Amitiés Guy</p>	<p>Patrice RAGNI <i>REDUIRE la pratique du sprint français à POGNON/LEMAITRE/M BANDJOCK et aux podiums France jeunes, renouvelés tous les ans, en ignorant les sprinters de 23 ANS ou plus, Y COMPRIS à 10.48, aboutit à appauvrir la pratique toute entière. C est une négation de la pratique de performance qui par l'entraînement doit faire progresser tous les compétiteurs, de 22 ans ou plus , peu ou prou , peu quand on est proche de 10.00 , plus quand on est entre 10.50 et 11.00</i> Patrice peine à être entendu. Les moyens engagés pour suivre des Cadets dont on sait pourtant que 80% d'entre eux auront disparu 7 ans plus tard, mangent ceux qu'on devrait mettre sur des Seniors du type Imad HALLAY, que cite Patrice : 10.48, finaliste à ANGERS , élève-ingénieur, mais qui ne fait partie d'aucun suivi. Quand on aborde le sujet on semble écouté, mais pas suivi.</p>																		
		<p>Philippe AUBERT CF 110 Ex E.N Content d'avoir de tes nouvelles. Je constate avec surprise et plaisir que tu es devenu un pro d'internet. Depuis mon arrivée à la Réunion il y a bientôt 10 ans maintenant, je me consacre à mon travail de prof d'Eps. Je n'ai pas encore réussi à convertir mes élèves à la pratique de l'athlé, du coup j'ai un peu perdu de vue les résultats et j'avoue que je ne connais pas bien les jeunes dont tu parles dans 4h. <i>Photos France 86 : Philippe emporte sa haie. A sa droite CHEVALLIER RICHARD PAWLOVICZ. Philippe l'emportera l'année suivante. Il a été formé par François PEPIN.</i></p>																	

Les femmes	Les hommes	Les Français
<p>Les femmes</p> <p>Incorrigible DEMUS !</p> <p>Elle avait été la meilleure éliminée des Demi (en 54.32 !) à Athènes, pour avoir fait, après un beau 15 à la 8, 16 puis 17, donc mauvaise sur les 2 dernières. Elle n'avait ensuite réussi qu'une Finale : HELSINKI 2005 : 15-8 – 16. On l'avait observée dans ce rythme, impériale à MONACO, en 52.63, à 2 ct du record US, ex RM, et, son air déçu après la course le prouve, elle se voyait enfin Championne du Monde. Avoir couru 10 fois en 54.80 et moins n'allait pas suffire à lui garantir la sérénité. Elle allait encore commettre un erreur, d'un nouveau type : passer de 15 à 17 sur la 9, sans le prévoir. Dû à un passage beaucoup trop rapide (22.7 contre 23 à Monaco) et à la pression que lui met la petite WALKER. On retrouve le podium du Mondial Junior de Kingston 2002, c'est assez rare pour le signaler, où DEMUS avait largement dominé, et battu le Record du Monde junior en 54.70. Melaine s'était jusqu'alors cachée, avec un petit 54.20 à Monaco, loin derrière Lashinda. Mais elle explosait de facilité dans les préliminaires, Au couloir devant l'Américaine, elle la tirait à la faute, par un départ extrêmement rapide : 22.7 ; elle le payait aussi en ne pouvant terminer en 16 : 17 à la 10 mais sans piétiner. Le record du Monde est à sa portée, mais elle semble être une compétitrice de Championnat.</p>	<p>Les hommes</p> <p>La course que Batman JACKSON n'aurait pas dû perdre !</p> <p>Il faudra lui causer au petit Bershawn : personne n'a jamais fait moins de 5.7 à la 1 (c'est du 29 km/h arrêté); lui passe en 5.5 : 30 à l'heure ! Mais derrière, c'est lui qui fait l'intervalle le plus lent de la 2 à la 5. Evidemment c'est lui qui couvre les 5 derniers intervalles le plus vite. On ne court pas un Quatrache en vite-lent-vite ! 0.5 d'écart entre l'intervalle le plus rapide et le plus lent semble une erreur statistique. En revanche il nous surprend par son haut niveau de réflexion. Alors que pas un médaillé depuis 76 n'était parti en 15 et qu'on s'appropriait à jurer qu'on n'en verrait plus, en 2005 il est Champion du Monde tout en 15. Pendant 4 ans, il court ainsi. A Monaco, on n'en croit pas nos yeux : 14 à la 5, fin en 15. On vérifie alors sur la vidéo des Trials envoyée par Sylvain DUBAIL : il est bien en 15 ! Série à Berlin : 15. Demi, il a changé ses blocs : il va donc faire 22 au lieu de 23, et 14 ! On peut donc dire que s'il a le pied gauche en arrière dans les blocs, c'est qu'il va faire 14. On va arrêter de dire du mal des Américains... Mais pas tout de suite :</p>	<p>Les Français</p> <p>Les deux garçons s'étaient livrés une lutte farouche à CHAMBERY, passés en 22.4 à la 5, loin derrière les deux Sud-Africains, qu'ils avaient avalés dans la dernière ligne droite, pour finir en 49.53, sans forcer pour Fadil, et 49.67, record de Ligue pour Heni. Avec 49.53 à BERLIN, on passait un tour ! Pourquoi se sont-ils cru obligés de partir 3 et 7 dx plus vite ? Ce sont des allures inconnues, donc des réactions inconnues qu'ils subissent alors. Il aurait été bon pour Heni d'être derrière JACKSON qui ne passe qu'en 21.5 ! Heni KECHI commet 2 erreurs : la 2 en 9.8. C'est 80m avec 2 haies: presque 30 à l'heure ! 2^e erreur : 4.2 sur la 7, 4.3 sur la 8 : ce sont les temps de ceux qui font 48. Du coup, il se reçoit mal à la 8, frôle la ligne extérieure, et s'écroule en 4.6, puis 4.9 en 16 foulées. C'est bien l'avis de son Entraîneur Djamel BOUDEBIBAH. Disqualifié pour passage douteux sans doute à la 2, comme beaucoup de droitistes. Bien sûr il s'est bien battu. D'autant qu'il avait ramassé une angine avec la climatisation. Bien sûr il méritait sa sélection, merci Ghani. Il fait ses 8 heures de travail. Il aura sa chance pour les Europe à Barcelone, mais les 3 premières places françaises seront chères. Il ne faudra sans doute pas compter sur une sélection dans les mêmes conditions pour DAEGU 2011.</p>
		<p><i>Je ne me suis pas rendu compte que j'étais parti si vite. Je me sentais bien dans le virage : j'y ai cru. Quand j'ai vu que j'étais obligé de tirer sur la 9 pour rester en 15, j'ai compris.</i></p> <p>Plus triste encore pour Fadil BELLAABOUSS. Quelle déception pour lui et pour son Entraîneur Guy ONTANON, d'avoir manqué le coche comme il l'a fait, d'abord à CHAMBERY, où il se contente d'aligner KECHI sans forcer, puis ANGERS, où, plus concentré, il aurait peut-être pu faire 48.99. Cela aurait changé son statut et sa façon d'aborder la série. Il aurait su qu'en passant en 22 (son temps d'Angers) il pouvait faire 49.00; il ne se serait pas cru tenu de passer aussi vite. C'est ce qui lui ôte toute possibilité de réaction dans la dernière ligne droite, où COLE et TAYLOR sont à sa portée. L'occasion de battre un champion olympique et de passer un tour. Il ne faut plus qu'il gâche sa classe éblouissante par son inconstance. Il aura le temps de monter sur 8 après LONDRES.</p> <p><i>Je me lance correctement. Je guette un peu mes adversaires. Je fais un virage impeccable et quand j'entre dans la dernière ligne droite, je me dis qu'il y a moyen de passer. Mais je me crispe, je ne sais pas ce qu'il s'est passé. C'est un temps honteux.</i></p>
<p>Les 4 suivantes pourraient exploser leur record dans les années à venir.</p> <p>Josanne LUCAS avait pointé son nez à REIMS, record en 54.17. Elle mène un 14 à la 5 – 15 à la 8, qui ne demande qu'à se transformer en un masculin 14 à 7-15, ses 2,10 d'amplitude sur le plat final le prouvent. Sa progression sur Pékin (57.76) est certes énorme, mais elle avait couru en 55.29 en 2006. Au 3, elle se laisse aspirer par les autres podiumées : c'est le plus gros écart entre les deux 200 jamais réalisé. L'écart entre intervalle rapide-et-lent confirme l'erreur, surtout chez DEMUS et LUCAS : 4 à la 2 pour finir en 5.2-5.3 sur la 10.</p> <p>Ce que fait Kaliese SPENCER est trop beau pour ne pas être récompensé un jour: 14 à 5-15; elle piétine sa 6 et finit en 15 sans tirer : elle doit faire 14 à 7. Avec un 50.55 sur plat et 2.05 au 8, elle a un fonds qui doit lui permettre de réussir: elle n'est montée sur 4H qu'en 2007.</p>	<p>Ils ont dû beaucoup travailler, JACKSON et TAYLOR : main gauche dans main gauche !</p> <p><i>Photos IAAF avec leur agrément</i></p> <p>Quand on a vu Kerron CLEMENT mettre un taquet à la 3 : 3.6 (contre 3.7 à la 2) pour passer en 13.0 (presque 32 à l'heure), on s'est dit qu'il ne finirait pas en 13. Heureusement pour lui, il coupe aussi son effort : un brutal 3.8 sur la 4. On le voit hésiter sur les 2 dernières pour savoir s'il va pouvoir finir en 13 ; il y parvient : les 16,5 foulées par lesquelles il couvre les 39 derniers mètres prouve son bon choix : 2,36m encore d'amplitude. Son différentiel avec le 4 plat reste énorme, faute d'un tempo régulier.</p> <p>Le Portoricain Javier CULSON a suivi une progression régulière depuis ses 49.48 de 2006. Mais quand on l'a noté 6 fois entre 48.42 et 48.52 en 2 mois, on s'est dit qu'on y jetterait un œil : un 13 à la 8 facile, fin en 14, confirmée par un 17 sur le plat, c'est-à-dire 2,29m. Il part un peu vite à la 3, mais, s'y croyant en tête (il est au 8), il coupe : de 3.7 à 4 sur la 5. Ce qui lui permet de réussir un curieux 0.7 d'écart</p>	<p>Lire la suite pour Aurore sur l'AEFA</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Le 4H enfin rapproché du 4 plat !</p> <p>Leur Manager s'appelle</p> <p>Bruno GAJER ; on vous en dira</p> <p>plus au prochain numéro.</p> </div>

3 Bilan

400m Haies M

9.9.09

1	49''41	49.17	BELLAABOUSS Fadil	Montbéliard belfort athle	F-C SEM	86	28/07/09	Monaco
2	49''67		KECHI Heni	Entente sud lyonnais*	R-A SEM	80	05/07/09	Chambéry
3	49''80	49.10	MAILLARD Sebastien	Yonne ac*	BOU SEM	81	03/07/09	Pescara (ITA)
4	50''02		GRILLAS Hugo	Stade olympique arlesien*	PRO ES	89	18/07/09	Kaunas (LTU)
5	50''10	49.44	GHAIDI Salah-eddine	Lagardere paris racing	I-F SEM	79	03/07/09	Pescara (ITA)
6	50''20		FRANCOIS Mickael	Ac paris-joinville	I-F ES	88	05/07/09	Chambéry <i>sélect°</i>
7	50''34		DUBOIS Ludovic	Lille metropole athletism	NPC SEM	86	28/06/09	La chaux-fonds S
8	51''28		CLEMENCEAU Adrien	Flers-conde sur noireau a	B-N ES	88	05/07/09	Chambéry
9	51''33		LANEYRIE Antoine	Ea macon *	BOU ES	88	05/07/09	Chambéry
10	51''51		MIATH Loic	As fleury les aubrais sar	CEN SEM	84	24/06/09	Nantes
11	51''67	51.46	FAVIER Guillaume	Ca montreuil 93	I-F SEM	83	24/06/09	Nantes
12	51''69	51.03	PERRIER David	Ac miramas	PRO SEM	86	31/05/09	Nice
13	51''81	50.32	N DABIAN Yves	Athletic jeunes bastia	COR SEM	83	24/06/09	Nantes
14	51''92		GUILLEN Thibaud	As aix-les-bains *	R-A ES	88	05/07/09	Chambéry
15	51''93		DAROUICHE Maoulida (CO)	Athletic club salonais	PRO JU	90	05/07/09	Chambéry
16	52''00	50.63	CHEVROL Benjamin	Ea romans-bourg de peage	R-A SEM	86	25/07/09	Angers
17	52''02		LOUIS Damien	as chelles	I-F SEM	82	05/06/09	Hérouville
18	52''02		LESTAGE Anthony	Correze athle*	LIM SEM	86	05/07/09	Chambéry
19	52''07	51.90	RICHEZ Landry	Asptt bordeaux	AQU SEM	86	28/06/09	Toulouse
20	52''18	51.23	BRIANTAIS Didier	Haute bretagne athletisme	BRE SEM	84	18/07/09	Lamballe
21	52''26		REGUIEG Hakim	Ea cergy pontoise athleti	I-F JU	91	28/06/09	Antony
22	52''39	52.01	THOMASI Miguel	Club colonial	MAR SEM	83	25/07/09	Angers
23	52''46		GAUDEFROY-DIOMAN Julien	Martigues sports athle	PRO SEM	81	25/07/09	Angers
24	52''56	52.24	COZIC Jonathan	Ca montreuil 93	I-F SEM	83	05/07/09	Chambéry
25	52''58		THIEURY Simon	Sco ste-marguerite marsei	PRO ES	89	30/05/09	Nice
26	52''65	51.48	LE PAGE Yann	As aix-les-bains *	R-A SEM	81	05/07/09	Chambéry
27	52''70		MOREL Charles-edouard	Ga basse-seine bolbec*	H-N ES	87	17/06/09	Amiens
28	52''71		CHATTEY Emeric	Yonne ac*	BOU SEM	86	28/06/09	Mulhouse
29	52''75	51.70	WELTER Johan	Stade sottevillais 76*	H-N ES	87	28/06/09	Antony
30	52''80		OMARA BESSON Medhi	Ea cergy pontoise athleti	I-F ES	88	05/07/09	Chambéry
31	52''89	51.26	COMMANCHAIL Sylvain	C.o. des ulis	I-F ES	89	12/07/09	Bondoufle
32	52''94	52.58	THIBAUDIER Yann	Entente athletique grenob	R-A ES	88	28/06/09	Aix-les-bains
33	52''94	52.45	LAPEYRE Stephane	Asptt bordeaux	AQU SEM	85	05/07/09	Chambéry
34	52''95		RAPEY David	Vga compiegne *	PIC SEM	80	24/06/09	Nantes
35	52''96	52.25	AMEROUICHE Kamel	Entente sud lyonnais*	R-A ES	88	12/07/09	Bondoufle

Points forts	Points faibles
7 des 10 premiers qui battent leur record	2 Juniors sous 53
12 Espoirs sous 53, dont 4 dans les 9 meilleurs	Un France élite frustrant
Le 7 ^e à 50.34	



Une belle occasion manquée



Après 6 podiums, la 1^e victoire



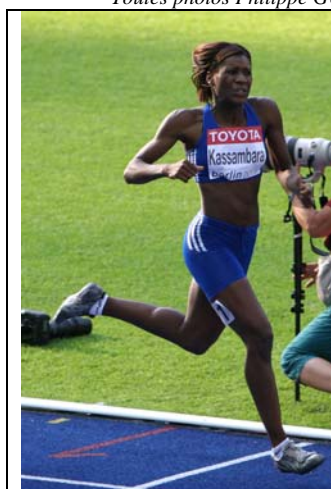
La surprise

400m Haies F

1	56''43	55.24	KASSAMBARA Aurore	Lagardere paris racing	I-F	SEF	79	05/07/09	Chambéry
2	56''60		ANACHARSIS Phara	Lagardere paris racing	I-F	SEF	83	25/07/09	Angers
3	57''40		DENIS Laetitia	Ca chatellaillon	POI	ES	88	25/07/09	Angers
4	57''77		BERNALEAU Cecile	Asptt bordeaux	AQU	ES	88	25/07/09	Angers
5	58''34		MICHANOL Virginie	Ecla albi*	PYR	SEF	85	31/05/09	Forbach
6	59''03	56.27	JEMAA Dora	Entente sud lyonnais*	R-A	SEF	85	05/07/09	Chambéry
7	59''06	57.54	LECEFEL Geraldine	Golden star	MAR	SEF	84	14/07/09	Paris
8	59''19		RUEFLIN Claude	Vga compiegne *	PIC	SEF	80	25/07/09	Angers
9	59''23		JOVIEN Laetitia	Avia club issy-les-moulx	I-F	JU	91	12/07/09	Bondoufle
10	59''25	58.84	DERYCKE Sylvaine	Ca montreuil 93	I-F	SEF	82	25/07/09	Angers
11	59''32	59.25	PERRIN Lucie	Asptt nancy *	LOR	ES	88	05/07/09	Chambéry
12	59''55	58.83	LOSANGE Natalia	Cesame val d'oise 95*	I-F	SEF	83	25/07/09	Angers
13	59''89	55.49	MORANDAIS Sylvanie	Es montgeron	I-F	SEF	79	14/06/09	Vieux-habitants
14	59''91	58.68	DRAPIER Marine	Fac andrezieux	R-A	SEF	86	25/07/09	Angers
15	60''01		SINGAMALUM Celie	Club colonial	MAR	JU	90	12/07/09	Bondoufle
16	60''08		BABIN Peggy	Athletic club de saint-pa	REU	SEF	76	25/07/09	Angers
17	60''27		QUETTIER Maude	Ca de romainville	I-F	SEF	85	31/05/09	Nice
18	60''85		BERGEAUD Julie	Cognac ac	POI	ES	89	18/07/09	Lamballe
19	61''09	58.58	LENFANT Francine	Ea st quentin en yvelines	I-F	SEF	80	25/07/09	Angers
20	61''17	60.79	GACON Laure	Dijon uc*	BOU	SEF	86	31/05/09	Nice
21	61''17	60.78	BOUABDA Souhir	Nice cote d'azur athletic	C-A	SEF	84	25/07/09	Angers
22	61''25		NOGALEDO Pauline	Cu pau	AQU	JUF	90	19/07/09	Les sables d'ol
23	61''27	60.34	CLAUDE-BOXBERGER Ophelie	Montbeliard belfort athle	F-C	ES	88	17/05/09	Antony
24	61''27		PRIVAT Claire	Rc vichy	AUV	ES	89	05/07/09	Chambéry
25	61''28		MARGUET Linda	Doubs sud athletisme*	F-C	SEF	83	17/05/09	Vénissieux
26	61''36	60.70	HUGON Laura	Ea chambery	R-A	SEF	86	05/07/09	Chambéry
27	61''45	60.05	BLOUD Myrnah	Ca montreuil 93	I-F	ES	87	12/07/09	Bondoufle
28	61''47		BALLANDIN Helene	Athle calade val de saone	R-A	ES	89	31/05/09	Nice
29	61''51		CONFLAND Elisee	Ua sens	BOU	JU	91	08/07/09	Sens
30	61''52		ZUMTANGWALD Sarah	Asptt aix en provence*	PRO	JU	90	12/07/09	Bondoufle
31	61''59		MENDY Christiane	Viry evry nord sud essonn	I-F	SEF	82	18/07/09	Lamballe
32	61''64		DUBO Orlane	Ua gujan-mestras	AQU	JU	91	12/07/09	Bondoufle
33	61''66		ROLLAND Julie	Leon-tregor athletisme*	BRE	ES	87	20/06/09	Vannes
34	61''75	58.77	LANDMANN Celine	Ca montreuil 93	I-F	SEF	84	03/05/09	Tremblay-en-fra
35	61''83	59.89	SOULABAIL Carine	Haute bretagne athletisme	BRE	SEF	74	13/06/09	Cesson-sévigné

Points forts	Points faibles
6 des 10 meilleures qui battent leur record	Pas de perf de pointe
L'arrivée de nouvelles brillantes ... mais... :	L'incapacité à obtenir des résultats à partir du 4H : aucune des 6 premières n'a été formée sur 4H
Au moins 2 Juniores prometteuses	L'absence de densité : la 6 ^e à 2 sec et demie des têtes... comme si, en garçons, le 6 ^e était à 52.
La 4 ^e aux France sous 58, on n'avait pas vu ça depuis 2005.	

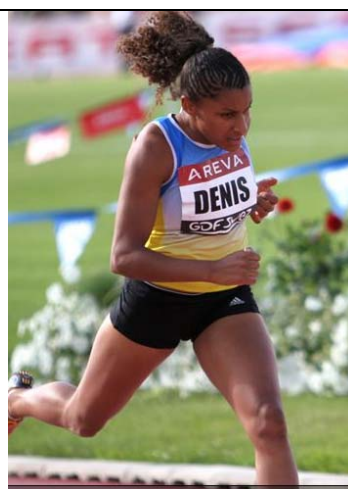
Toutes photos Philippe GUILBAUD



Berlinoise !



Elle n'a pu donner sa mesure



Carrière menée avec sagesse



Enorme progression