

# Quatrache France 2011

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

Enrichissez *Nouvelles du quatrache* [jj.behm@wanadoo.fr](mailto:jj.behm@wanadoo.fr) Donnez-nous d'autres mails

<b>4 mai</b>	<b>1</b>	nouvelles	<b>page 1</b>
	<b>2</b>	stage en Af Sud	<b>page 2</b>
	<b>3</b>	le début de saison	<b>page 3</b>
	<b>4</b>	les Championnats continentaux Jeunes	<b>page 5</b>

<p><b>Pierre SOCCHI</b> premier rassemblement 400haies <b>romand</b> terminé. Ce fut un beau week end avec 18 athlètes cadets a seniors, filles et garçons. Nous en avons profite pour remettre une petite batterie de tests en route. Kenny a récolté pas mal de donnees. La saison s annonce belle coté romand. Merci pour les news de France.</p>	<p>Thanks a lot JJB! <b>Kenny GUEX Suisse</b></p>	<p><b>Norbert KRANTZ</b> site SOSPORT élaboré pour les professionnels et passionnés de l'entraînement sportif. Ecrire <a href="mailto:nkrantz@wanadoo.fr">nkrantz@wanadoo.fr</a> <i>Comment BORDEAUX a-t-il pu laisser partir un tel homme ?</i></p>
	<p>En surfant sur internet, je suis tombée sur le dernier Quatrache. Ça faisait bien longtemps... T'es toujours là et toujours aussi passionné. Même si je ne cours plus même pas un footing. J'avais pourtant légèrement repris après la naissance de ma deuxième. J'avoue quand même qu'en lisant ton papier, et en regardant les photos des interclubs sur le net, je me rappelle que le 4H et l'athlé était vraiment une passion : j'ai vécu de très bons moments en compétitions ou en stages, et cette ambiance me manque. Peut-être que je reviendrai dans la famille de l'athlé plus tard, quand les enfants auront grandi...</p>	
<p><b>58.24, pas mal ?</b> <i>ph DUBAIL</i> <b>Nick DAKIN:</b> My male athletes say if Mme 58,24 wants to train in Britain, they would be happy to see her!</p>	<p><b>Emmanuelle ROGGEMANS</b> CFC 94 58.35 en 2002 à Bron Merci de me considérer comme une "réussite". J'aurais pourtant aimé faire mieux, surtout chez les jeunes où j'ai longtemps stagné à 60"/61". <i>Voir 4H N 2011-3</i></p>	
<p><b>POURQUOI ?</b> Favoriser la poursuite d'études ou de formations dans le but d'assurer l'équilibre du sportif professionnel en activité mais aussi sa reconversion reste un défi constant à relever. Les témoignages des sportifs montrent qu'à l'heure actuelle s'engager dans une carrière sportive professionnelle et mener des études peuvent en fait constituer deux démarches concurrentielles.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
<p>Franchement, qui aurait parié que les garnements GOONIES réussiraient ainsi ? Pour mémoire Philippe GONIGAM 49.80 CF 86 son jumeau Emmanuel 50.34. Bien sûr, sur la photo, vous les avez reconnus.</p>		
<p><b>Anne RENAUD 56.53 il y a 15 ans</b> dispute le 4H aux interclubs pour Montpellier : <i>Malgré le vent contraire au départ j'ai pris le risque de conserver mes blocs pour passer gauche à la une, puis ensuite 17 à la 6, 18 à la 8 et 19 à la 10.... J'ai assuré jusqu'au 300m</i></p>	 <p><i>"Parce qu'il y a des combats qui méritent d'être poursuivis"</i></p>	<p><b>Damien GROSSO</b> Champion de France Espoir du 4 en 99 nous a quittés en 2009, emporté par un méchant sarcome. Sa veuve Virginie a créé une association pour lutter contre ces cancers méconnus. Epuisée par la lutte, elle a décidé de nous quitter au 2<sup>e</sup> anniversaire de la mort de Dam. Heni KECHI, Guilhem BARTHES , Djoura BRAHMI et d'autres ont décidé de poursuivre le combat.</p>
<p><b>Hugo GRILLAS</b> a enfin rencontré un médecin qui aurait cette fois diagnostiqué la cause de son mal au pied : ligament distendu entre deux os du métatarse ayant peut-être entraîné un arrachement osseux : infiltration pour cette saison, puis peut-être opération.</p>		

Depuis 2 ans Renaud LONGUEVRE et **Bruno GAJER** réussissent l'exploit de rassembler les meilleurs Français, au même endroit, à la même heure. Ils parviennent même à proposer un cadre commun. C'est ce qu'ils ont fait en Afrique du Sud. Hélas, ils ne sont pas forts dans l'écriture. Djamel BOUDEBIBAH qui a aidé à créer l'esprit vainqueur au 4 x 4, a produit un effort qu'il juge considérable : il nous a fourni le plan d'entraînement ! Peut-être va-t-il même le commenter ?

<b>Afrique du Sud</b>				
<b>Di 17 avril</b>	<b>lu</b>	<b>ma</b>	<b>me</b>	<b>je</b>
	2 x 3 x 120 <i>Réc 3' 10'</i> <i>Hurdleurs</i> avec 2 haies	2x50 2x60 2x 50 150 200 90%	4x 300 <i>Hurd</i> : 9 et 10	Demi-squatt Bondissements arraché
Fg 20' décrassage 5 lignes droites	Demi-squatt Dév-couché Soulevé Abdo-lombaires		Côtes 3 x 250 + 150	
<b>ve</b>	<b>sa</b>	<b>di</b>	<b>lu</b>	<b>ma</b>
	Muscu dynamique Haut de corps		footing	
Technique de haies			3x150 <i>Hurdleurs</i> : 3x3e 3x5e 3x120	

l'intérêt de ce plan est qu'il est la trame d'un entraînement commun et discuté avant le stage. Bruno GAJER fournit les grandes lignes et chaque entraîneur perso adapte. Lors de notre arrivée nous consultons les plans et mettons en musique les séances. Bruno Stéphane CUVILLIER et moi ensuite nous nous repartissons les ateliers et échangeons tjrs sur notre vision de la séance en lien avec les entraîneurs perso. L'objectif n'étant pas la compétition ou l'intox mais la confrontation et chacun a son niveau du moment. Nous avons apprécié la visite du DTN et de son adjoint.

<b>Séances du Pôle de LYON-BRON</b>	
Nous portons à votre connaissance le contenu des séances du Pôle de LYON. Elles sont ouvertes à tout quatracheur dégrossi, au moins Junior. <b>A partir du 4 mai</b> , un mercredi sur deux. L'athlète doit être chaud à 18h45. Il peut ajouter ou retrancher à la séance proposée. La présence de son Entraîneur est souhaitée. En cas de conditions climatiques mauvaises, les athlètes sont invités à se joindre au groupe de Djamel BOUDEBIBAH, Responsable National du 4x4.	
<b>6 avril</b>	n-1 x 5 haies à 17,50 Allure 4H du moment Rythme, technique et course au ras de la ligne 2 x 3 <sup>e</sup> 1 x 6 <sup>e</sup> Retour au calme
<b>4 mai</b>	La 5 <i>Récup libre</i> La 5 <i>Retour à 4</i> de 5 à 8 <i>pour cx qui ne visent pas une perf aux interclubs : retour à 7 arrivée</i> 150 placé
<b>18 mai</b>	La 5 La 5 <i>Récup 30 sec</i> L'arrivée avec 11 <sup>e</sup> haie 2x5 diagos tranquilles
<b>1 juin</b>	n x la 5 <i>recup 250 marchés 3 mn précises</i> jusqu'à ce qu'on sente qu'on ne va plus respecter la musique <i>Ceux qui courent à Marseille samedi : 2 x 5<sup>e</sup> retour trotté : 1mn 30</i> Jeu aérobic Ven échauffement

<i>De même nous publions le <b>contenu du stage de Ligue Rhône-Alpes</b> qui se déroule lors de l'Ascension Bien entendu tous les lecteurs qui veulent faire profiter de leurs expériences, actions, stages y sont invités.</i>	
<b>Je 2 juin</b>	la 5 puis, selon la réalisation ou les besoins : soit 2 <sup>e</sup> 5 puis la 8 puis 150 placé (en training, non chronométré)
<b>après-midi</b>	balade en montagne <span style="float: right;"><b>soir</b> KECHI explique comment on bat son record à 30 ans</span>
<b>Ve</b>	Côtes <i>choix</i> type résistance: très soutenu, récup insuffisante type volume peu pentu, facile, récup au plus distance marchée <i>dans les deux cas, chaque athlète choisit son nombre de répétitions</i>
<b>après-midi</b>	marche ou course-orientation
<b>Sam 4</b>	400 avec 5 premières <i>Récup jusqu'à 30 mn</i> 400 avec 5 dernières <b>Ou</b> La 8 <i>recup suffisante</i> 200 du 4 30 sec 200 du 4H

*Attention, ces séances ne sont pas destinées à être sorties de leur contexte...*

## Ça bouge déjà... en hommes !

	<b>142<sup>e</sup> Français sous 52</b>	<b>Nos femmes</b>
<p><b>Chantal BEAUGEANT</b> nous donne des nouvelles d'un tout nouveau : le Junior 1 <b>Mickaël FAYAT 53.58</b> pour sa rentrée ! Décathlonien bien sûr. Né le 6.11.93 6096 au déca En cadet <b>43.91</b> et <b>5625 2.02</b> en cadet 1.</p> <p>« le ptiot a fait une course intéressante dimanche car il a passé les 8 premières de la bonne jambe. la neuvième de la "moins bonne" mais déjà excellente et la dixième de la bonne.</p> <p>Sur la séance de 200 m je l'ai chronométré en 25"5 puis 25"4 et 25"3, je lui ai dit si jean jacques behm était là il te dirait on rajoute 3" pour le 2ème 200 et on a ton temps sur 400 haies. c'est ce qu'il m'a fait. il ne croyait pas être capable de faire ce temps. moi si car c'est un gars qui adore courir, il se régale dans les footing, les séances de 500, 400 300 200 ne lui font pas peur et j'ai oublié de te dire qu'il avait fait aussi 11"37 au 100 m cette année sur son 1er aux départementaux d'épreuves comb. »</p>	<p><b>Franck NE nous explique comment Simon THIEURY</b> est descendu sous 52. <b>51.77</b> devant <b>YATO 143<sup>e</sup></b> qui bat aussi son record en <b>51.94</b> Bienvenue dans la famille, Simon, tu as bien fait de la réintégrer. Il se fait aussitôt piquer sa moto dans son garage !</p> <p>1<sup>er</sup> compét depuis cet hiver fin février. Très bonnes conditions climatiques: chaleur pratiquement pas de vent (légèrement favorable 1er 200m). Couloir 5 avec Stéphane Yato (143<sup>e</sup> sous 52) au 8 6"19 - 3"90 - 4"03 - 4"04 - 4"24 - <b>22.40</b> 4"37 - 4"47 - 4"58 - 5"10 - 5"05 - 5"54 Treize à la 8 et 14 - 14 Facile dans l'allure de bout en bout comme peut l'être Simon quand il est bien. A l'arrivée "je suis trop près en 13 sur les premières il faut que je fasse 12 ...". C'est vrai qu'il est près de ses 4 premières mais cela sera réglé avec un peu de travail de rythme. Ensuite trop près de ses 2 dernières haies en 14 avec une mauvaise gestion du passage 13 - 14, mais l'objectif est de finir en 13.</p> <p>Je pense qu'il est parti un poil vite pour sa 1ère course (un petit dixième par intervalle jusqu'à la 4) mais je laisse faire trop content qu'il se lâche ...</p>	<p>Chaque fois qu'on commence à s'enthousiasmer, on est obligé de constater que le 4H féminin n'emboîte pas le pas des masculins...</p> <p>Sempiternelle question: <b>pourquoi ?</b> sempiternelle réponse : à la différence des garçons, <b>elles sont trop nombreuses à considérer l'épreuve comme un 400 plat avec des haies.</b></p> <p>Chacun des garçons connaît et applique son contrat : foulées, temps de passage à la 5. Peu de filles en sont en permanence capables.</p> <p>3 Femmes sous la minute à fin-mai, c'est la <b>2<sup>e</sup> raison : le manque de densité</b> dans une discipline technique qui ne semble pas les attirer.</p> <p>Heureusement, elles sont nombreuses à n'avoir pas encore commencé à ce jour, dont les 5 premières du bilan.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>JJ BEHM avec Peter HAAS</b> <i>Ph Pablo CASSINA</i></p>	 <p style="text-align: center;">1m98 enfourchure 1m Né 5.6.88 A été découvert aux Jeux du Pacifique 2007: <b>52.39</b> 4<sup>e</sup> Junior 3<sup>e</sup> du France Ju 2008</p> <p style="text-align: center;"><b>2<sup>e</sup> Français à finir en 13 !</b></p> <p>Franck NE nous confirme qu'au 2<sup>e</sup> tour, avec un départ plus prudent, Simon a fini en 13. Seul KEITA y était alors parvenu, en partant en 12 comme chacun sait.</p>	<p>Caractéristique à <b>GENEVE</b> : <b>Aurore KASSAMBARA</b> rate sa 1 qu'elle piétine, revient en musique jusqu'à la 6, et se perd ensuite. <b>Cécile BERNALEAU</b> produit une jolie 7. Les hurdlers qui ne sont pas rythmés ont besoin d'être bien pour réussir le 4H. Elles seront bien en juillet.</p> <p>Pendant ce temps, en Coupe d'Europe des clubs, <b>Sylvaine DERYCKE</b>, qui a orienté, sous la direction de Mathieu RABATE, son entraînement vers le long avec un étonnant 2.13 au 8 cet hiver, et 2.11 en mai bat son record en 58.76 en 25.9 à la 5, soit 3.2 d'écart.</p>
<p><b>Sylvain DUBAIL</b> à <b>Antoine LANEYRIE</b> " un jour ou l'autre, il va falloir que tu prennes des risques" (tout le monde me regarde) ".... il faut que tu partes moins vite!"</p>	 <p>Elle va encore râler parce qu'on parle de son âge : <b>Corinne PIERRE-JOSEPH : 65.43</b> aux interclubs pour le Stade Français... à 45 ans !</p> <p>Ici en photo (<b>B SUZAT</b>) à Tarare avec les Stéphanes. 7 podiums 5 fois 3<sup>e</sup> 2 fois 2<sup>e</sup> - et 14 Finales au France sur 15 entre 87 et 2001 !</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Sylvaine DERYCKE</b> sous le maillot du COQ avant de muter à Montreuil. <i>Ph FFA RB et PG</i></p>

## GENEVE et FORBACH... avant MARSEILLE

Rarement un record n'aura autant été annoncé : **Adrien CLEMENCEAU** avait montré à l'entraînement sa capacité à maîtriser son nouveau rythme : 14 à la 7 au lieu d'un 13 à la 4 qui le faisait bien sûr partir très vite. A Genève, dans une course internationale, il se cachait jusqu'à la 5, et y produisait un effort trop brutal, arrivait trop près de la 6 qu'il heurtait. Cela ne l'empêchait pas de surgir à la 8 et de battre son record en 50.46, 40<sup>e</sup> Français tous temps, ex-aequo avec Loïc CLEMENT.

En série B, **Benjamin CHEVROL** récitait lui aussi sa nouvelle partition : 14 à la 7 au lieu de la 5. 51.41, sa 3<sup>e</sup> perf tous temps. Il va bientôt connaître le bonheur de courir à nouveau sous 51. Un départ lent pour être sûr de faire 14 plus loin que d'habitude. Il est ingénieur dans un bureau d'études, mais à 60%.

Les **espoirs suisses** bougent : record pour Jonathan PUEMI 51.51, entraîné par Pierre SOCCHI, et Karim MANAOUI 51.61, par Hans Jorg HAAS, qui disputa Suisse-France 72 contre un certain BEHM.

Les photos de Pablo CASSINA (quelle organisation !) montrent la der de GENEVE : De gch à drt: SUMNER 50.36 3<sup>e</sup> RP CLEMENCEAU 50.46 4<sup>e</sup> RP FLANNERY 49.88 1<sup>er</sup> RP YATES 50.60 5<sup>e</sup> KORTBECK 50.23 (vert coul 2) 2<sup>e</sup> DUERINCK et HUGHES hors course.



FLANNERY (violet couloir 6), l'élève de Nick DAKIN, parti lentement, les remonte tous et bat son record. YATES (jaune couloir 5) va payer sa réception : il se fait prendre 7 dx par Flannery en 40m.

### Peter Haas

6<sup>e</sup> suisse tous temps 49.89 en 79  
Chef Leistungssport  
Hansjörg qui courait 1972 avec toi au Schützenmatt e à Bâle.  
... et moi qui étais entre les spectateurs!



OMARA KECHI FRANCOIS DUBOIS

Ph jibémon Meeting Forbach-Schuler

Le lendemain, à **Forbach**, dans les conditions habituelles que prépare l'équipe de Pascal SCHULER, Heni KECHI avait besoin de s'employer 50.26 pour battre un Ludovic DUBOIS 50.38 tout près de son record : 50.34, Mickaël FRANCOIS enfin retrouvé 50.61 et OMARA-BESSON 51.37 RP.

Heni trop bien, mettait un taquet avant la 8, (même erreur que CLEMENCEAU) qu'il tapait violemment ; il devait alors finir en 16, gardant peu d'avance sur un DUBOIS revenu fort sur FRANCOIS.

On se souvient que c'est à Forbach que TAFFLET et ABDERRHAMANE avaient battu leur record, resté pour Olivia 56.77.

A **MARSEILLE** se retrouvaient les meilleurs, à part Naman KEITA et les blessés. CLEMENCEAU y obtenait un couloir seulement deux jours avant. Conditions idéales. KECHI au 4. Chacun va respectueusement copier son rythme : 22.8 à la 5. Mais Heni est fatigué par son week-end : Challenge des grandes écoles pour présenter son assoc contre le cancer en souvenir de Damien GROSSO, voyage et victoire à Forbach. Il finit en 16 en 50.75, coiffé par Adrien revenu comme un avion, qui rebat son record en 50.13. C'est le moment de faire mieux connaissance avec le Normand par la fiche ci-dessous (*je vous rappelle que vous pouvez être destinataires de toutes les fiches sur simple mail*).

DECIMUS chute sur la 7 (en 14). DUBOIS chute sur la 9 (en 15 tirées). Mickaël FRANCOIS confirme : 50.76.

Bon courage à Bruno GAJER et Ghani YALOUZ pour la sélection à la Coupe d'Europe.



an	perf	occasion et lieu	bilan	TC	Fr	éli	autre discipline
			caté		caté		
03	27.54	5.7 Caen 200H Mi					
04	42.77	3.7 Val de Reuil Ca					1,75
05	13.97	91 28.7 Ca Charléty	6	4			7,18
06	14.59	99 18.6 Ju Coutances	18				
07	14.45	106 22.7 Ju National Tourlavil	2	26	2		
08	51.78	25.7 France Albi	3	11	2		
09	51.28	5.7 Chambéry Sélect. Espoir	3	8	Eur		60H 8.02
10	50.67	4.7 Meeting Chambéry	3	8	dsq	6	

### CLEMENCEAU Adrien *ph Philippe GUILBAUD*

Célibataire 25.5.88 à Caen 1,87 77

Commerce Lyon sept 2010

<b>Du début</b>	<b>Flers-Condé</b> INSEP	<i>Alain HENRY</i> <i>Olivier VALLAEYS</i>	<b>13 à 4</b> droitiste
<b>2011</b>	<b>Mondeville</b>	<i>Djamel BOUDEBIBAH</i>	<b>14 à 7</b>

<b>Monde Cadets</b>	<b>Europe Juniors</b>	<b>Europe Espoirs</b>	
<b>6-10 juillet Villeneuve d'Ascq</b>	<b>21-24 juillet Talinn Est</b>	<b>14-17 juillet Ostrava Tch</b>	
<p>Meeting dit de référence organisé les 18 et 19 juin à Montgeron dans le cadre des régionaux Ile de France</p> <p>Les athlètes remportant l'épreuve du meeting et ayant réalisé les minima IAAF le jour de ce meeting seront sélectionnés.</p> <p>D'autres sélectionnables pourront être éventuellement retenus dans la limite de 2.</p> <p>Condition nécessaire mais non suffisante</p> <p style="text-align: center;"><b>Top 20 IAAF</b></p> <p style="text-align: center;">H <b>55.03 55.90</b> F <b>62.34 63.00</b></p>	<p>Meeting dit de référence organisé 25 et 26 juin dans le cadre des Championnats d'Ile de France seniors et espoirs à Antony.</p> <p>Les athlètes remportant l'épreuve du meeting et ayant réalisé les minima IAAF le jour de ce meeting seront sélectionnés.</p> <p>D'autres sélectionnables pourront être éventuellement retenus dans la limite de 3.</p> <p>Condition nécessaire mais non suffisante</p> <p style="text-align: center;"><b>Top 16 Eur</b></p> <p style="text-align: center;">H <b>52.88 53.75</b> F <b>60.00 61.50</b></p>	<p>Meeting dit de référence organisé 25 et 26 juin dans le cadre des Championnats d'Ile de France seniors et espoirs à Antony.</p> <p>Les athlètes remportant l'épreuve du meeting et ayant réalisé les minima IAAF le jour de ce meeting seront sélectionnés. D'autres sélectionnables pourront être éventuellement retenus dans la limite de 3.</p> <p>Condition nécessaire mais non suffisante</p> <p style="text-align: center;"><b>Top 16 Eur</b></p> <p style="text-align: center;">H <b>51.03 52.30</b> F <b>57.77 60.50</b></p>	
<p>Il faut attendre bien sûr, d'autant que la plupart n'ont couru qu'à 91 en gars.</p> <hr/> <p>14 finalistes des Monde Cadets sur 64 sont entrés ensuite dans les 100 meilleurs Mondiaux.</p> <p style="text-align: center;"><b>22%</b></p> <p>4 autres ont couru environ en 57 et plus de 50, n'entrant toutefois pas dans les 100.</p> <p><b>3 filles et 1 garçon</b> entrent dans les 20 meilleurs Mondiaux : <b>6% ont atteint ce qu'on peut qualifier de haut niveau.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>46 n'ont rien fait. 72% d'échec</b></p>	<p><b>Stéphane YATO le cascadeur</b> <i>ph ci-dessous Manu CHAPELLE</i> aux côtés du décathlonien LELIEVRE <b>en pointe</b> : déjà qualifié aux Mondiaux en J1.</p> <p>Des décathloniens prometteurs : Mickaël FAYAT, Pierrick GODEFROY DELACOUR 52.85 à Genève, le CF cadet 2010 Maxime MARTIN, déjà sous 53 (52.97), Brice PANCHOT 53.02.</p> <p>Et à cet âge, des révélations toujours possibles.</p> <p>En <b>Filles</b> un excellent niveau attendu : Aurélie CHABOUDEZ, Maeva CONTION, Delphine LUNA, Fanny LEFEVRE...</p>	<p><b>Quelle richesse en garçons :</b> Hugo GRILLAS, Simon THIEURY, Gérald BOURGEOIS, Jérémy VARSOVIE, Hakim REGUIEG <i>ph ci-dessous M Chapelle</i>, toujours à l'heure, Guillaume ASSOR, Sylvain COMMANCHAIL, Maoulida DAROUECHE, Christopher HASSAINE qui pulvérise son record à Genève en 52.41. Jonathan PUEMI choisit la Suisse.</p> <p>Moins riche en <b>Filles</b> qu'il y a 2 ans avec DENIS, BERNALEAU et PERRIN : Laetitia JOVIEN, Célie SINGAMALUN sur 2010, Karen JEAN FRANCOIS, Audrey N'KAMSAO, Léa TSHIKAYA, l'hepta Pauline CHIARIGLIONE...</p>	
			
<p>Un des rares cadets brillants à avoir survécu : <b>Louis VAN ZYL</b>, Champion du Monde Junior sous 49 en étant cadet. Moins de 48 ensuite.</p> <p><i>Vainqueur à ROME 2011 devant GREENE, ils sont tous les deux en 14 à la 6. Incroyable !</i></p> <p style="text-align: center;">De grâce, <b>ne les poussons pas, ne les vantons pas !</b></p>	<p><b>Les combinées</b> fournisseur officiel du 4H.</p> <p>Aurélie CHABOUDEZ, Maeva CONTION, Mickaël FAYAT, Pierrick GODEFROY DELACOUR : 4 des 7 cités...</p>	<p><b>Pierre SOCCHI l'entraîneur de PUEMI</b> <i>ph B Suzat ci-dessous</i> : Jonathan est très vite en forme du fait de sa préparation hivernale sous le régime du service militaire suisse. Très beau stage d'entraînement à Boulouris en avril. Pour les Europe espoirs il sera suisse, c'est clair depuis qu'il est junior. Mais avec le MBA nous gardons un pied côté français!</p>	
	<p>Gamine incroyable : <b>Aurélie CHABOUDEZ</b> Droitiste à Niort, disqualifiée.</p> <p><i>Ph Cyril KALDOR</i></p> <p>Gauchiste au match suivant.</p> <p>Adrian STAN a une nouvelle fois bien travaillé.</p> <p><i>Ph Pat GELLENS</i></p>		