

# Quatrache France 2010

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

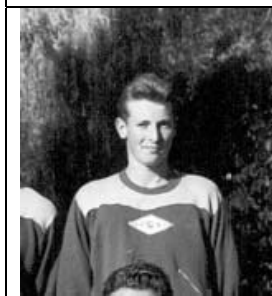
<b>4 juillet</b>	<b>1</b>	nouvelles	page 1
	<b>2</b>	derniers meetings	p 2
	<b>3</b>	Valence article de Luc BIZOUERNE sur BABIN annexe	p 3-5
	<b>4</b>	Niort	p 6-7
	<b>5</b>	Barcelone complet sur AEFA de septembre <i>abonnez-vous !</i>	p 8
<i>Annexes</i>	<b>6</b>	la conception de Nick DAKIN	
	<b>7</b>	stages été Jeunes Sylvain DUBAIL Olivier DRENTEL	

<b>Marc MAURY</b> Merci JJ, Superbe et passionnant. Pas trop le temps de te détailler les acteurs du bas de page dont Jean Hervé Stievenart pour son doublé en 75	<b>Richard CURSAZ</b> Merci JJ pour ce partage de toutes ces connaissances et expériences qui permettent de respecter le travail de nos aînés et de nous faire comprendre qu'avant d'inventer, il est important de comprendre et d'analyser l'existant	<b>Zoran DENOIX</b> <i>Entraîneur de N'ZOLA et BIRON</i> Je ne comprends pas que ça n'existe que dans une discipline
<b>Gildas LE LEVE</b> Bonjour Jean-Jacques, Merci et bravo pour ton travail passionnant!	<b>Christian BEAUNOL-RICHARD</b> Merci JJ! Très intéressant....	<b>Arnaud COMBET</b> Encore merci JJ pour cette bonne lecture
<b>Pierre SOCCHI</b> Merci pour ces "news". Très intéressant comme démarche.	<b>Jeff RAFFALI</b> J'adore ce genre de flash back, utile pour savoir d'où on vient, et grâce à qui? Merci	
<b>Pierre Socchi</b> L'air du beaujolais a bien réussi à Jonathan <i>PUEMI</i> . Il a réalisé 52"22 hier à La Chaux de Fonds! Avec un espace en 12 pour retrouver sa "bonne" jambe, Jean-Jacques! Merci à vous pour votre accueil et votre organisation.	<b>Le 4H sur facebook !</b> Salut jj! J'ai créé cette page facebook il y a un moment déjà! tu sais que tu restes notre maître à tous! <b>Antoine LANNEYRIE</b>	

**Un spécial Entraîneurs : reconnaissez les 7 !** Photos JJ ou piquées à la CDH



le seul qui ait tout reconnu : Fred AUBERT



**Pierre CARRAZ**



**AUBERT HENRY**



**PEPIN CAMBRELING**

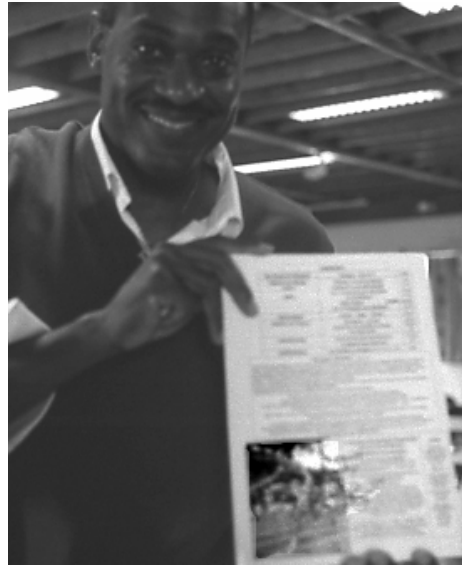


**STIEV**



**VAUSSENAT**

## YOUNG suite voir son exposé dans 4H 2010-3



Merci Stéphane **TRAVERSINI 50.20** pour ces quelques clichés... choisis parmi au moins 3 pellicules argentiques... au milieu de coureurs de 4H de la fin des années 80, début 90... (je ne parle pas de JJ, lui c'était le temps de l'argentique en noir et blanc, et si j'ose dire cela c'est parce que je l'adore). Tout cela nous ramène quelques années en arrière avec beaucoup de bons souvenirs et du bonheur. *Philippe LEYNIER*

## Les meetings suite et fin

TARARE	CHAMBERY
<p>4 records personnels et 5 meilleures de l'année à TARARE. 3<sup>e</sup> victoire consécutive de Heni KECHI. 2<sup>e</sup> pour la Portugaise LOPES <i>ph ci-dessous B SUZAT</i> qui récidivera le lendemain, remportant la prime de la double victoire.</p>	<p>8 records perso sur 25 (32% !) et 2 meilleures de l'année. Patricia LOPES à 1 dx de son record, qu'elle battra à Barcelone : 56.78 meilleure virée des séries, et oui c'est utile d'amener des athlètes qui ne visent pas la médaille... Victoire du Sud-Africain Wouter LEROUX en 50.03 devant le Portugais Joao FERREIRA record 50.21 et qualif pour Barcelone ; Clémenceau <i>ph FFA</i> seulement 5<sup>e</sup> mais à 50.67 record perso et carton plein pour les athlètes d'Olivier VALLAEYS avec la sélection au Canada de Hakim REGUIEG, 52.04 record perso, la veille de la réunion de sélection <i>message et photo FFA PFR ci-dessous à Moncton.</i></p>
<p><b>Hakim REGUIEG</b> Ce week end qui n'avait pas très bien commencé, s'est bien fini puisque j'ai vu mon nom écrit sur les tablettes des sélectionnés pour les Monde. Merci de tes encouragements au micro, ça m'a bien aidé. Etant donné que je pars au Monde, nous pourrons pas nous revoir aux France jeunes comme on avait l'habitude...ça va me faire bizarre de pas recourir sous tes commentaires, et depuis que tu commentes la finale des France auxquelles je participe, le hasard (ou pas) a fait que j'ai toujours gagné.. Je reviens l'année prochaine pour le même week end de 4H, avec plaisir ! Enfin bref, beaucoup d'émotions en peu de temps, hier je suis sélectionné aux championnats du monde, aujourd'hui j'ai mon bac ES (11.88). Je crois que tout va bien !</p>	

## VALENCE



**Fadil Bellaabouss, champion de France du 400 m haies en 49''13 (minima pour Barcelone) :** « J'ai eu plusieurs galères physiques, un accident de voiture... Une demi-heure avant la course, j'ai eu une grosse douleur aux adducteurs, j'ai failli ne pas courir. Avant la course, le vent s'est arrêté. J'ai vu tout de suite que j'étais devant. Ma plus grosse crainte aujourd'hui, c'était la blessure, je n'ai pensé à aucun adversaire, mais avant tout aux franchissements, bien me réceptionner. Ce n'est qu'une première étape avant Barcelone, qui est vraiment l'objectif. C'est le deuxième chrono européen, mais en championnat tout s'affole : si ça marche, c'est très bien, sinon... En tout cas, c'est ma meilleure entame de saison. Je commence à avoir un bon niveau sur 400 m haies. Merci à tous ceux qui m'ont soutenu. Par rapport à 2009, ça aurait été facile de me tâcler... »  
*commentaires FGW FFA*

**Pari réussi pour la dyade GAJER-BELLAABOUSS :** Fadel montre l'étendue de sa classe. Il va profiter des connaissances de Bruno pour maîtriser l'énergie qui l'anime afin d'atteindre un niveau indéfinissable aujourd'hui.



*Photos Stéphane KEMPINAIRE FFA*

**Heni Kechi, vice-champion de France du 400 m haies en 49''65 (minima pour Barcelone) :**  
« Je pensais juste à la victoire, mais il y a un très bon niveau. Ça fait plus de 10 ans que je fais du 400 m haies donc j'ai beaucoup d'expérience. A la mi-course, je passe dans un bon temps sans partir trop vite non plus. C'est mon record personnel, je suis à mon meilleur niveau donc c'est très motivant et j'aurai beaucoup d'envie pour Barcelone où j'espère entrer en finale. Je suis un peu déçu pour Hugo Grillas qui avait déjà fait les minima, mais qui a été blessé et n'a donc pas disputé la finale. » *FGW*

**Djamel BOUDEBIBAH** et Heni ont tenté un bien audacieux pari : tout jouer sur une seule course. Quand Djamel nous décrit sa décade avant Tarare, nous comprîmes qu'il ne pourrait y faire 49.80 le minimum. Djamel nous a promis l'envoi de cette période, mais, pour l'instant, il a perdu son stylo...

**Peggy BABIN**  
Voici les informations que vous nous avez demandées:  
série: 24 à la 1ère (attaque droite) puis 16 jusqu'à la 5 puis 17 jusqu'à la fin (26"0 à la 5 et 41"8 à la 8) C'est son schéma classique  
Finale: 24 à la 1ère (attaque droite) puis 16 à la 5 (elle touche la 4) puis 17 à la 6 puis... 16 à la 7 et encore 16 à la 8, pour finir en 17 (26"5 à la 5 et 42"0 à la 8)  
Ses sensations avant la finale: pas trop de "jambes"  
(elle a déjà fait 16 à la 6 pour finir en 17 à La Réunion et c'était plutôt pas mal...)

Excusez nous pour le retard (nous étions en vacances en camping-car et ... sans internet), nous vous remercions encore pour votre gentillesse et votre disponibilité.

A bientôt sur les stades Peggy et Cédric

## Pari gagné



**Dora Jemaa, championne de France du 400 m haies en 57''50 :**

« C'est mon meilleur temps de la saison. Il s'agissait d'un combat contre moi-même après un an et demi entre manque de motivation et doute. »

Même si elle fera peut-être plus de haies hautes, elle ne compte pas abandonner la distance où elle a été 2 fois Championne de France.

Même **Daniel ALIGNÉ** son Formateur, n'aurait pas osé parier sur une victoire ; le bourru mais fondant Entraîneur pierre-bénitain ne voyait pas sa protégée à ce niveau : elle venait de souffrir à Tarare en 61.67 !  
Où Dora va-t-elle puiser cette force ?  
D'autant que sa position (psy en hôpital) ne la favorise pas trop...

**Pari réussi** d'oser venir à 34 ans sur une discipline inconnue après avoir couru le 8 en 2.01.66 en 2001.  
Elle était dans le 4x4 Champion d'Europe Junior de 1995 !  
Professeur à la Réunion, elle a donné naissance à deux filles, puis a repris...

Quant au signataire du mail ci-gauche, Cédric, Entraîneur, père de ces deux filles, c'est LOPEZ, le champion de France de déca 1999 !

Merci à tous les deux de donner cet exemple.

VALENCE	Pari gagné	Pari perdu
 <p>© S. Kempinlare - J. Grosnier (DPPi)</p>	<p>L'audace de <b>Gérard LACROIX</b> et <b>Laetitia DENIS</b> a payé : abandonner le 4H aux France pour gagner sa place dans le relais. A l'attention des sélectionneurs, cela veut donc dire qu'il ne faut pas oublier les meilleurs du 4H. Heni KECHI valait au moins 46.30 à Barcelone. N'est-il pas ?</p> <p><b>Le 4H est bien du « demi-fond court »</b> C'est Bruno GAJER qui attire l'attention sur le sujet : vainqueur garçon et 2<sup>e</sup> fille sont des coureurs de 8, sans compter FALHUN et LANDMANN. La dénomination de « <b>sprint long</b> » créée de toutes pièces il y a 20 ans, a induit en erreur bien des jeunes Entraîneurs qui ont oublié l'aérobie, les distances longues, les sorties-nature... On a compris que ce n'est ni l'un ni l'autre...</p>	<p>En fait on savait que le pari était perdu : jamais on n'en a gagné un tel ! Après une bonne préparation, Aurore s'est enflammé les tendons pendant le stage en Guadeloupe ; malgré les soins, la douleur ne s'est estompée que la décade précédant Valence, ce qui a incité Aurore à courir à Chambéry, 4 jours avant Valence. Quelque façon qu'elle ait choisie, elle n'aurait pu faire moins de 56. Ketty CHAM, son Entraîneur nous quitte pour jouer un rôle capital en Caraïbes. Stéphane CARISTAN devait entraîner Aurore, mais elle a été refusée à l'INSEP (elle va prouver l'erreur en 2011) et suivra donc Stéphane CUVILLIER En finale, Aurore fait 16 à la 5, 17 à la 7 et 18 6''4/ 4''6/ 11''4/ 7/ 15''7/ 4''7/ 20''4/ 4''8/ 25''2/ 4''9/ 30''1/ 5''/ 35''1/ 5''3/ 40''4/ 5''5/ 45''9/ 5''6/ 51''5/ 7'' A bientôt, Ketty.</p>
		
<p>Qui a réussi cette extraordinaire photo ? Cyril KALDOR</p>		<p>Oui, à bientôt...</p>

				femmes					5	200	8	300	écart
1	57''50	JEMAA-AMIROUCH Dora	Entente Sud Lyonnais	Daniel ALIGNE	S/85	25.1	27.	40.	41.2	3.5			
2	58''55	BABIN Peggy	Athle Club St-paul	Cédric LOPEZ	S/76	26.5	28.4	42.	43.2	1.7			
3	58''82	KASSAMBARA Aurore	Lagardere Paris Racin	Ketty CHAM	S/79	25.2	27.1	40.4	41.6	4.6			
4	58''91	BERNALEAU Cecile	Asptt Bordeaux	Bernard MOSSANT	E/88								
5	58''97	DERYCKE Sylvaine	Ca Montreuil 93	Olivier VALLAEYS	S/82								
6	60''14	GAGNEUX Valerie	Ac Paris-joinville		S/84								
7	60''50	FALHUN Carine	As Aix-les-bains *	Pierre CARRAZ	S/84								
8	60''82	LANDMANN Celine	Ca Montreuil 93	Mathieu RABATE	S/84								

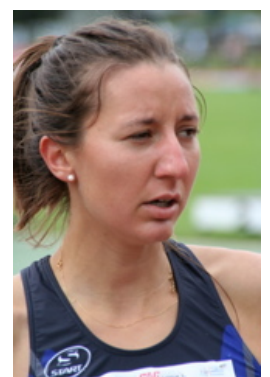
On voit bien la différence entre les deux sexes : **des filles** incapables de répéter leur rythme prévu à l'entraînement, de le dire après la course (Carine FALHUN l'est : « JJ , je suis une fille mais je sais combien je fais de foulées » - « Bienvenue, Carine ») donc des performances en dents de scie et aucun record personnel.

Comme en plus nos meilleures ont toutes les trois été blessées, normal de voir un podium dans des temps qu'on n'avait plus vus depuis 10 ans, ce qui bien sûr n'enlève rien au mérite de celles qui y ont grimpé.



Du sang neuf avec le retour de Valérie GAGNEUX et l'incroyable réussite de la conversion de Peggy BABIN. On attend (nous aussi) que Sylvaine DERYCKE en ait fini avec son travail sur les croyances en sport, d'une part pour le lire, d'autre part pour la voir se réaliser . Cécile BERNALEAU *ph ci-droite* Pablo CASSINA , en stage en alternance, n'a pu s'entraîner comme elle et Bernard MOSSANT le souhaitait.

Tout indique un bon cru 2011 chez nos Femmes.



## une leçon de 4H

1	<b>49''13</b>	BELLAABOUSS Fadil	Montbeliard Belfort Athle	Bruno GAJER	S/86	22.4	24.2	35.1	36.2	<b>0.7</b>
	RP					23 (piétinées) 14 à 8 15				
2	<b>49''65</b>	KECHI Heni	Entente Sud Lyonnais*	Djamel BOUDEBIBA	S/80	22.6	24.4	35.5	36.6	<b>0.8</b>
	RP					22 tout 15				
3	<b>50''22</b>	MAILLARD Sebastien	Yonne Ac*	Guy ONTANON	S/81	22.6	24.4	35.6	36.7	<b>1.4</b>
						21 14 à 6 15				
4	<b>50''47</b>	FRANCOIS Mickael	Ac Paris-joinville	Stéphan. CUVILLIER	E/88	22.8	24.6	36.	37.1	<b>1.3</b>
						14 à 7 15				
5	<b>50''50</b>	KEITA Naman	Avia Club Issy-les-moulx	Hervé STEPHAN	S/78	22.5	24.3	35.5	36.6	<b>1.9</b>
						20 12 à 4 13 à 9 14				
6	<b>50''75</b>	CLEMENCEAU Adrien	Flers-conde Sur Noireau At	Olivier VALLAEYS	E/88	22.5	24.3	36.	37.1	<b>2.1</b>
						13 à 3 14 à ? 15				
7	<b>51''14</b>	DUBOIS Ludovic	Ac Paris-joinville	François PEPIN	S/86	22.4	24.2	36.	37.1	<b>2.7</b>
						14 à 5 15 à ? 16				
-	NP	GRILLAS Hugo	Entente Sud Lyonnais*	Djam BOUDEBIBAH	E/89					

1.6 d'écart entre les deux 200, plus petit écart sans doute depuis 20 ans, dont un incroyable 1.05 sur les 4 premiers.

Personne sous 22.4 à la 5.

Un 3° 100 en 12.3 de moyenne pour les 5 premiers.

Une musique connue avant, pendant et après, identique à celle prévue...

### Bref, du 4H !

**Fadil BELLAABOUSS** piétine sa 1, donc l'attaque droite ; comme ses deux jambes sont convenables, ça ne lui pose pas problème. Son départ relativement lent lui permet d'aller en 14 à la 8. Un 3° 100 en 12 et un 4° en 12.9 : pure merveille ! Il devra veiller à ses attaques parfois à l'amble. Une telle performance avec une préparation chaotique laisse espérer un exploit à venir.

Une course léchée pour **Heni KECHI** – mais on n'avait pas encore vu Barcelone - : un beau tout-15, 12.2 et 13 à chacun des derniers 100 ; il a compris que le 4H est un concours, où on répète ce qu'on a appris à l'entraînement sans s'occuper des autres, ce qu'il osera produire à Barcelone au lieu de sa course d'affolé à Berlin, où il était passé en 22.1 à la 5 (Fadel en 21.7 !).

**Sébastien MAILLARD** réalise une belle course, propre, mais on a vainement attendu l'étincelle jusqu'au bout, étincelle qu'on avait vue dans ses yeux à Genève à l'attaque de la 10.

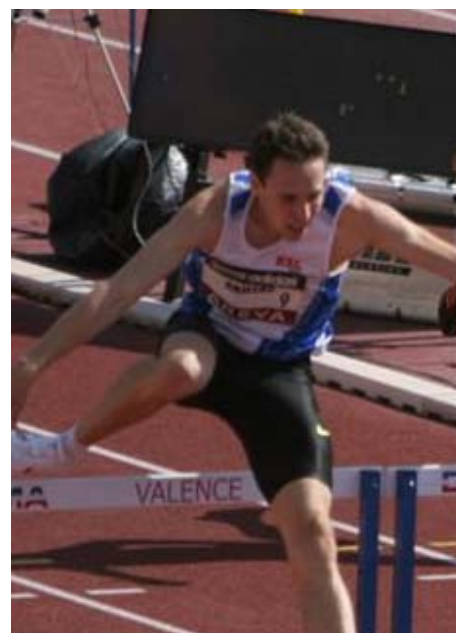
**Mickaël FRANCOIS** lui aussi ne se préoccupe pas de Naman qui lui bouffe tout de suite son décalage. Fort, à cet âge. Grâce à un départ prudent il réussit un propre 14 à la 7, au lieu de la 6, et vient après la 10 manger

**Naman KEITA**, dont nous pensons qu'il n'a actuellement pas le niveau à finir en 13 en partant en 12. Il tire à la 4 pour rester en 12, pour aller plus vite à la 5 en 13. Tire à la 9 pour rester en 13 et bien sûr finit en 14 sans l'avoir prévu ce qui lui coûte un 5.6 sur le plat, contre 5.3 à Mickaël.



© PGU - RBE (FFA)

A suivre en 2011 MIATH et GHAIIDI ici derrière KECHI Ph PhG et RB



Bien sûr que **GRILLAS** a eu raison de ne pas courir...

## NIORT les jeunes

cadettes						
1	61''87	HUZé Valentine	Spn Vernon*	D GRARD	H-N	CAF/93
2	64''04	ICHé Oceane	Vineuil Sports		CEN	CAF/94
3	64''07	SENYARICH Solene	Gd Angouleme Athl		POI	CAF/94
4	67''22	GBLER Leopoldine	Stade Bordelais*		AQU	CAF/93
5	67''36	SORIANO Margaux	Annecy Hte Savoie	P GUERIN	R-A	CAF/93
6	68''53	HEREL Margaux	Hte Bretagne Athle		BRE	CAF/94
7	69''24	SAUMAIZE Lucie	Ea Macon *		BOU	CAF/93
8	70''75	LEWIS Abigail JAM)	Asp Senart Athletis		I-F	CAF/93

commentaires	
On va se garder de tout commentaire trop flatteur, à cet âge d'une part, et sur une discipline nouvelle.	
Bien sûr Aurélie CHABOUDEZ, déjà Championne en C1 domine; elle se fait disqualifier. Espérons qu'à Montpellier, elle ne fera pas que de l'hepta...	
Valentine HUZÉ aussi fait du Combiné.	

Merci de m'indiquer nom et mail des Entraîneurs



Encore une découverte du sorcier belfortain Adrian STAN :  
**Aurélien CHABOUDEZ** ph CK



**Maeva CONTION**  
Combinarde de chez HERNU  
Ph S DUBAIL



**Laetitia DENIS,**  
la protégée de Gérard LACROIX  
Ph C KALDOR

Indiscutable que ceux qui franchissent droite se rabattent après la 1 vers la gauche du couloir : la plupart des virages sont en anse de panier, donc ça tourne moins à la 1 qu'à la 2, moins à la 7 qu'à 6 et 8. Ils se font donc pingler le plus souvent sur 2 et, parfois, 3.

Peut-être aurait-on pu se contenter d'un avertissement pour un Cadet ? Quitte à éliminer un CLEMENCEAU, Espoir, mais en le lui faisant savoir.

Un droitiste doit parfois à l'entraînement matérialiser la partie gauche du couloir sur 1 et 2 pour lui faire penser à respecter l'interdit.

De même un gauchiste doit le matérialiser pour penser à courir à gauche. Il y aura 1,75m gagné par virage, 3,50m sur les deux : 4 dixièmes !

Merci à Jean-Yves LE PRIELLEC de nous avoir transmis le rapport de JA :

168-7a haie 2 et 3: la jambe de rappel ne passe pas au dessus du plan horizontal  
article haie 1 et 2

Disqualification CLEMENCEAU  
Disqualification CHABOUDEZ

La leçon porte pour Aurélie : aux JOJ (vidéo transmise et mesurée par Sylvain DUBAIL) elle part gauche !

15 à la 5 et fin en 16 ! 6.6 4.7 4.7 4.8 5.1 26 27.9 moy 100 : 14 5.4 5.4 5.5 42.3 43.5 3<sup>e</sup> 100 15.6 5.5 5.5 4<sup>e</sup> 100 15.7

Anne-Marie VAN STEENE décrit la fin de série : C'est en 3<sup>e</sup> position qu'elle attaque la dernière haie. Mais avec sa hargne coutumière, elle dépose sur le plat les 2 favorites de la course et s'offre le meilleur temps des séries. Mais pas seulement ... Grâce à une course sans aucune faute technique, à une volonté du même niveau et une préparation des plus au point Aurélie s'offre le **nouveau record de France 59.25 Ancien Margareth PERSEE 59.67 125<sup>e</sup> française sous la minute**

## juniores

1	60''61	CONTION Maeva	Ac Cauffry-liancourt-r-laig	HERNU	PIC	92	« Pourquoi es-tu partie si lentement ? – parce que j'avais peur » répond Maeva CONTION, sous la minute au match.
2	61''07	LUNA Delphine	Cu Pau		GERONDE	AQU	92
3	61''09	JOVIEN Laetitia	Avia Club Issy-moulx		CUVILLIER	I-F	91
4	62''35	DUBO Orlande	Ua Gujan-mestras		TAILLARD?	AQU	91
5	63''16	LEFEVRE Fanny	Omca St-mitre-remparts			PRO	92
6	64''08	UZUREAU Oceane	Ac Roche-sur-yon *			P-L	91
7	64''85	TSHIKAYA Lea	Red Star Cl Champigny	E Mistral	I-F	91	Laetitia et Orlande DUBO la 4 <sup>e</sup> font aussi des combinées.
8	66''97	MUTSCHLER Marion	Sr Obernai		RIEGLER	ALS	92

## espoires

1	58''05	DENIS Laetitia	Ca Chatelaillon	LACROIX	POI	88	Victoire attendue de Laetitia DENIS, qui ne peut toutefois pas se réaliser sur les haies pour une douleur au pied.
2	59''52	BERNALEAU Cecile	Asptt Bordeaux	MOSSANT	AQU	88	Cécile était en alternance et ne pouvait s'entraîner à sa guise.
3	60''20	PRIVAT Claire	Rc Vichy	LAURON	AUV	89	La discrète Claire PRIVAT, toujours Finaliste, obtient un podium auquel elle ne croit qu'après la ligne franchie.
4	60''69	SINGAMALUM Celie	Antony Athle 92	BEAUNOL-R	I-F	90	Elle en prive Cécile SINGAMALUM.
5	63''47	KEITA Oumou	Tremblay Ac Athle	CUVILLIER	I-F	88	La 4 <sup>e</sup> sous 61.
6	64''30	CLERC Farah	Asvel Villeurbanne	LANGLET	R-A	90	
7	65''62	GUILLOT-BONVALOT Zoe	Doubs Sud Athle		F-C	89	
8	65''99	BERGEAUD Julie	Cognac Ac	LACROIX	POI	89	

## cadets

1	<b>53''51</b> MARTIN Maxime	Cs Provins Athletisme	Entraîneur ?	I-F	93	Un curieux effet de retrouver cette discipline que
2	<b>53''55</b> GOUBIER Thomas	Ums Pontault-combault		I-F	93	les plus de 20 ans connaissent.
3	<b>53''64</b> CHANY Gael	Ea Pays De Foix		PYR	93	Un beau quintette sous 54 avec, de plus, de belles choses
4	<b>53''71</b> BENZAMIA Youssef	Nice Cote D'azur Athle		C-A	93	réalisées par ces ados. 5 records perso le Jour J.
5	<b>53''95</b> GODEFROY DEL. Pierrick	Us Le Pontet A. *	S Guillen ?	PRO	93	Aucun cadet 1.
6	<b>55''62</b> ESTEVE Donovan	Dreux Athletic Club A.		CEN	93	Le record de France de DAUCH, qui en a très peu couru,
7	<b>56''29</b> GEIGENHOLZ Jillian	Ent Vendome Marolles		CEN	93	devrait tomber en 2011. 52.25
8	<b>57''21</b> REMY Julien	Uavh Aubagne		PRO	93	

## juniors

1	<b>53''40</b> BOURGUIN Damien	Vernouillet Athle	S Zaghouani	I-F	92	Les deux meilleurs au Canada : <b>Stéphane YATO</b> , entraîné
2	<b>53''61</b> BOURGEOIS Gerald	Asc Francois Athle Club	JC Berquier	MAR	91	par Loïc CLEMENT et <b>Hakim REGUIEG</b> , par Olivier VALLAEYS
3	<b>54''29</b> ANTEMER Jeffrey	E Franconville Cesame		I-F	91	C'est donc un bon cru, puisque deux autres courent sous 53,
4	<b>54''52</b> GIRARD Robin	Athletisme Oleronais	P Pelletier	POI	92	de plus de belle façon: joli 14 à la 6 pour Damien BOURGUIN
5	<b>55''19</b> LE BIHAN Guyllem	Entente Nimes Athle	C Sarradel	LAN	92	superbe tout-15 pour Gérald BOURGEOIS, auquel Jean-Claude
6	<b>55''72</b> DUPORGE Mathieu	Artois Athletisme*		NPC	92	BERQUIER le formateur de POGNON pourra sans doute
7	<b>55''83</b> TITIRO Guillaume	Annecy Haute Savoie	P Guérin	R-A	91	consacrer encore plus de temps puisqu'il vient
8	<b>57''31</b> LE GUEN Kavan	Stade Francais (paris)		I-F	92	d'être titularisé dans le cadre du plan Caraïbes.



**Gérald BOURGEOIS**

*Si quelqu'un peut m'adresser une photo de BOURGUIN...*



**Mickaël FRANCOIS**



**Dernière minute : CHABOUDEZ  
Championne JOJ, RF 58.41 !**

## espoirs

1	<b>51''64</b> FRANCOIS Mickael	Ac Paris-joinville	S Cuvillier	I-F	88	Le vent empêche Mickaël FRANCOIS de se réaliser.
2	<b>52''42</b> DAROUECHE Maoulida (C)	Athletic Club Salonais	P Leroux	PRO	90	Il se contente de gagner devant un DAROUECHE toujours
3	<b>52''77</b> OMARA BESSON Medhi	Ea Cergy Pontoise Ath	S Cuvillier	I-F	88	flambeau au vent. L'école CUVILLIER réussit en plaçant
4	<b>53''27</b> LANEYRIE Antoine	Ea Macon *	S Dubail	BOU	88	un 2 <sup>e</sup> homme sur le podium : pas gagné car Mehdi lui aussi
5	<b>53''30</b> MUTSCHLER Vincent	Sr Obernai	M Riegler	ALS	90	était un partisan des départs-suicides avant de croiser la
6	<b>54''02</b> COPPOLA Arnaud	Entente Nimes Athle	C Sarradel	LAN	89	route de Stéphane. Antoine LANEYRIE aura été retardé
7	<b>54''44</b> GUILLEN Thibaud	Martigues Sports Athle	B Valcin ?	PRO	88	par une blessure et Vincent MUTSCHLER peut-être par ses
-	<b>AB</b> LEGUILLE Matthieu	Stade Sottevillais 76*		H-N	90	études tout comme Thibaud GUILLEN.

# Barcelone

Le compte-rendu complet paraîtra dans le bulletin AEFA de fin septembre. La France est l'un des 3 seuls pays au Monde à produire un tel ouvrage, trimestriel, à destination de ses Entraîneurs. Le développement de l'informatique compromet la survie de ce travail.  
Or, c'est un autre apport, une autre façon d'instruire. Il faut qu'il perdure. Abonnons-nous !

Femmes	mensuration	Jambe préfér.	Temps à chaque haie											5 <sup>e</sup> en gras et par intervalle		écarts										
			nombre de foulées													deux 200 lent-rapide										
<b>ANTYUKH Natalya</b> Rus couloir 6 26.6.81	1,81 68	<b>52.92</b> gch	6.4	4.1	10.5	4.2	14.7	4.3	19.	4.3	<b>23.3</b>	4.4	27.7	4.6	32.3	4.8	37.1	4.9	42.	5.	47.	5.9	<b>2.7</b>	<b>0.9</b>		
<b>STAMBOLOVA Vania</b> Bul couloir 5 28.11.83	1,75 54	<b>53.82</b> RN gch	6.8	4.3	11.1	4.3	15.4	4.4	19.8	4.4	<b>24.2</b>	4.5	28.7	4.6	33.3	4.8	38.1	4.9	43.	5.	48	5.8	<b>1.8</b>	<b>0.7</b>		
<b>SHAKES-DRAYTON Perri</b> GB couloir 7 21.12.88	1,74 62	<b>54.18</b> drt	6.5	4.1	10.6	4.2	14.8	4.2	19.	4.3	<b>23.3</b>	4.5	27.8	4.7	32.5	4.9	37.4	5.1	42.5	5.4	47.9	6.3	<b>4.</b>	<b>1.3</b>		
<b>HEJNOVA Zuzana</b> Tch couloir 3 19.12.86	1,70 54	<b>54.30</b> drt	6.5	4.2	10.7	4.2	14.9	4.1	19.	4.4	<b>23.4</b>	4.6	28.	4.7	32.7	4.8	37.5	5.3	42.8	5.3	48.1	6.2	<b>3.9</b>	<b>1.1</b>		
<b>MOROSANU Angela</b> Rou couloir 4 26.7.86	1,78 57	<b>54.58</b> gch	6.3	4.10.3	4.1	14.4	4.2	18.6	4.6	<b>23.2</b>	4.7	27.9	4.8	32.7	4.9	37.6	5.2	42.8	5.3	48.1	6.5	<b>4.6</b>	<b>1.3</b>			
<b>ISAKOVA Yevguenia</b> Rus couloir 8 27.11.78	1,75 67	<b>54.59</b> gch	6.5	4.2	10.7	4.3	15.	4.4	19.4	4.5	<b>23.9</b>	4.6	28.5	4.8	33.3	4.9	38.2	5.1	43.3	5.2	48.5	6.1	<b>3.2</b>	<b>1.</b>		
<b>IVANOVA Natalya</b> Rus couloir 1 25.6.81	1,84 68	<b>55.51</b> gch									<b>24.3</b>						38.7	5.3	44.	5.4	49.4	6.1	<b>3.3</b>			
<b>CHILD Eilidh</b> GB couloir 2 20.2.87		<b>55.51</b> gch	6.5	4.2	10.7	4.4	15.1	4.5	19.6	4.6	<b>24.2</b>	4.7	28.9	4.8	33.7	5.1	38.8	5.2	44.	5.4	49.4	6.1	<b>3.5</b>	<b>1.2</b>		
<i>Temps pris à France Télévisions corrigés à 15 ct et certains par Gilles FOLLEREAU. Certains temps et foulées sont déduits. Merci de préciser.</i>																										
<b>Moyennes</b>	1,76	63 kg	<b>26 ans</b>	6 gauchistes		<b>54.42</b>												23.7	<b>3.4</b>	<b>1.1</b>						
<b>Moyenne Berlin</b>	1,72	60 kg	<b>26 ans</b>	6 gauchistes		<b>53.75</b>	<b>record tous temps</b>											23.	<b>4.1</b>	<b>1.3</b>						
<b>Moyenne Göteborg</b>	1,72	62 kg	<b>27,5 ans</b>	6 gauchistes		<b>54.13</b>												23.2	<b>4.2</b>	<b>1.</b>						

## Le podium à son record

Ces 3 athlètes étaient bien préparés : pas rien de battre son record en finale européenne. 3 façons bien différentes d'y parvenir : **Natalya ANTYUKH** hérite de l'école soviétique où tout est programmé. C'est le seul moyen pour égaler Américaines et Jamaïcaines douées mais frivoles ( sauf SPENCER). Schéma identique aux 3 courses pour les Est-Européennes : 15 à la 8 (à la 7 à Berlin pour ANTYUKH), 2 fois 16. ANTYUKH est en fait une débutante, puisque venue du plat ; elle maîtrise sa leçon ; un passage assez lent lui permet d'être en +0.9 dans le dernier intervalle par rapport au 1<sup>er</sup>, ce que disent les statistiques. Ecart deux 200 2.7.



Photos IAAF

**Vania STAMBOLOVA** oublie de partir : 6.8 sur la 1 contre une moyenne de 6.4 pour les autres. Cela semble volontaire puisqu'elle n'accélère pas pour autant : 1.8 d'écart et surtout 0.7 entre intervalles rapide et lent. Entraînée depuis jeune par Chris ZAH à Londres, la Britannique **Perri SHAKES-DRAYTON** a introduit un peu de fantaisie avec un 17-16-17 qu'on croyait révolu et un changement de rythme à chaque course ; record personnel toutefois et podium arraché à la Tchèque **Zuzana HEJNOVA** qui s'écroule à son passage en 16, peut-être à cause d'un prétentieux 4.1 à la 4.

**Angela MOROSANU** a adopté cette saison un bien inutile 14 à la 3, au lieu de son propre 15 à la 8 de Berlin, puisqu'elle finit en 16, ce qui entraîne de brutales cassures de train. Son écart de 1.3 entre intervalles rapide-lent le prouve.



La Championne en titre **Yevguenia ISAKOVA** ne paie peut-être que son âge : ce qu'elle produit est toujours aussi léché. Sa baisse de valeur a fait abandonner à **Natalya IVANOVA** son tout-15 de Göteborg. Dommage que les principes de l'école soviétique ne soient pas copiés partout : c'est simple, elles courent comme des Hommes. **Eilidh CHILD** réalise une superbe saison ; il semble que son rythme (16 à la 4 – 17 à la 8 – 18) pourtant peu imité, soit voulu puisqu'elle a le même en série. Elle est entraînée en Ecosse par Stuart HOGG, coach du sprinter HESSION. *Les renseignements sur les Britanniques nous sont fournis par Nick DAKIN, dont on peut lire en annexe la conception de l'entraînement du 4 – 4H.*

**Les Hommes, les Français, les déclarations sur l'AEFA de fin septembre.**

## Le point technico-tactique

### 1 moyenne 54.42

C'est le record des Championnats d'Europe. Certes ce n'est que 4 dx de mieux qu'en 1986, mais les deux premières au moins peuvent viser le podium à DAEGU, et ce n'est qu'à 7 dx du record tous temps établi à Berlin.

**2** Le nombre de **gauchistes** (franchissent attaque gauche) continue d'être légèrement plus élevé que chez les Hommes alors que les haies sont relativement bien plus basses.

**3** La domination des Est-Européennes est telle que le **nombre de foulées** reste réfléchi et la plupart du temps logique ; maintenant beaucoup de ces Femmes produisent le même nombre de foulées de la série à la Finale, plus sûr signe de réflexion avec

**4** la **moyenne des temps à la 5<sup>e</sup>** considérablement plus basse qu'avec les Américaines

### 5 Moyenne d'âge et mensurations

Elles ne vieillissent pas, elles grandissent.

### 6 les nations

Seules les Britanniques (pourquoi ?) se mêlent à la lutte des Européennes de l'Est qui ont gardé les principes enseignés jusqu'en 90.

**7** on peut tenter de **pronostiquer** le Record du Monde à Daegu.

D'une part, il est beaucoup plus faible que celui des Hommes : 5 sec et demie de plus que YOUNG contre 4 et demie sur plat et surtout presque 5 sec de plus que le Record féminin du plat, contre 3 et demie pour YOUNG sur JOHNSON.

D'autre part on n'a jamais eu une telle densité de femmes à ce niveau : outre ANTYUKH et peut-être STAMBOLOVA, DEMUS, LUCAS, SPENCER et WALKER peuvent le faire.

Il ne reste plus qu'à espérer que la France soit présente.