

Quatrache France 2008

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

Enrichissez **Nouvelles du quatrache** jj.behm@wanadoo.fr

sur simple demande **2008 – 1** novembre 2007

2008-1-a l'année de la femme **1-b** l'année des bêtises

– **2** janvier 2008

petites et grandes nouvelles

fiches des quatracheurs français

– **3** février - mars

1 carnet **2** les 119 sous la minute **les 130 sous 52**

3 bilan hivernal **4** meetings

– **4** mai

1 carnet Questionnaire RR Borloz *pièce jointe* **2** ouverture

3 recordmen de France **4** les juges **5** structure rythmique *pièce jointe*

– **5** juin

Nouvelles et réponses

<p>Jacky LOUIS père et Entraîneur de Damien 52.14 RP au 2^e tour : Dimanche la dernière haie où Damien a été obligé de piétiner pour rester en 15 foulées après relance sur la 9 . Une légère blessure lors du 4x400 va l'obliger à prendre un peu de repos : après tout, cela peut être salutaire car la forme est présente très tôt . Il restera ensuite à mettre en pratique le travail effectué lors de meetings pour savoir si la solution 14 à la 5 est une chose indispensable</p>	<p>Podium du France Junior du 8 Dreux 2001 1 Harnisch WERNER Laon 2 Damien LOUIS Torcy 3 David MOULIN Bruges St-Médard</p>	<p>Damien Reste maintenant à voir comment va se passer mon passage en 14 jusqu'à la 5, qui "passe" (ma mauvaise jambe n'est pas encore au top, mais ça passe) à l'entraînement ... si je n'ai pas de bonne sensation, je resterai tout en 15 pour les frances, en améliorant la fréquence (tout en diminuant légèrement ma foulée) entre chaque haie ...</p>
<p>Vincent CLARICO Le 400m haies, la deuxième épreuve reine après le 110 m haies, est une spécialité que j'aborde avec de plus en plus de plaisir pour les athlètes que j'encadre.</p>	<p>pas de 400mh pour moi cette année, j'attends un bébé pour le mois d'août...la relève est assurée! Bon meeting! Amandine. FETAUD Amandine Vice Cf esp 2004 L'heureux papa est Mickaël DOMERGUE 21.13</p>	<p>Sylvain DUBAIL donnant des nouvelles de ses pouliches : elle craque a la 8, donc tout va bien (oui, je sais ce que tu vas dire, mais bon je fonctionne comme ça)</p>
<p>TRAVERSINI « <i>En plus je perds mon record de département</i> - <i>Tant mieux pour ton record: Salah (GHAI) le mérite: 7 ans d'attente.</i> - <i>il le mérite peut être mais ça va pas faire plaisir à ma mère.</i> »</p>	<p>Naman KEITA Personnellement, j'ai sauté dans le trou tout seul. Je n'ai pas d'excuse. J'ai plongé au cours d'une période où je n'étais pas bien. Mais je me suis tué tout seul.</p>	<p>Dora JEMAA a réussi sa licence de psycho. Elle a autant progressé dans sa conduite que dans ses études.</p>

C'est parti... Genève 31 mai

Un meeting pour les athlètes : 12h30 - 19h30. Un beau plateau, avec pourtant peu de moyens financiers. Soleil dès 13h ! Dora **JEMAA** marque un point en dominant nettement, grâce à un passage prudent, en 16 à la 5 pourtant, sans mettre le taquet habituel dans le virage (encore à la 8 elle est loin), elle se garde pour la ligne droite et l'emporte près de son record 56.38. Aurore **KASSAMBARA** Ph O **AUBERT** répétait son nouveau rythme en 16 (elle abandonne le départ en 15 à la 3) . Le lendemain aux départementaux elle réalise un joli 16 à la 7-17 pour 57.64 (24.2 à la 5). Sylvanie **MORANDAI**s gagne la B et Ophélie **CLAUDE-BOXBERGER** qui aime encore le 8 (2.14 en 2007, Juniore), bat son record ainsi que Souhir **BOUABDA**, entraînée par Frédérique OLLIVIER.



C'est un Australien qui l'emporte sous 50 devant un **GHAIDI** transfiguré par la naissance de sa fille, qui revient enfin tout près de son record, qui date de 2001 : les Europe Espoirs, 50.27 où il avait fini 4^e . Sébastien **MAILLARD** – qui attend sa nomination comme CTS - inaugure lui aussi son départ en 14, mais ne peut le mener à la 7 ; il tape la 8. Mickaël **FRANCOIS** réussit un propre 51.07 en gagnant la série B – laissant respectueusement le podium à Sébastien. Bruno **WAVELET** trouve une 2^e jeunesse (45.98 en 2000) en approchant les 52 , avec un départ très lent, tirant le hurdler (vice Champion de France Junior du 110 07) Adrien **CLEMENCEAU** 52.51 encore un élève d'Olivier VALLAEYS. Il semble aimer les haies basses.

1	JEMAA	Dora	85	France	56"32	1	COLE	Brendan	81	Australie	49"98
2	CAREY	Michelle	81	Irlande	56"88	2	GHAIDI	Salah	79	France	50"39
3	DE JONG	Marjolein	81	Phanos Ams.	56"91	3	MAILLARD	Sébastien	81	France	51"06
4	KABOUD	Carole	78	Cameroun	57"58	4	GROSSENBACH.	Christian	80	Winterthur	51"23
5	KASSAMBARA	Aurore	79	France	57"86	5	CARNE	Ben	86	G-Bretagne	51"73
1	MORANDAI	Sylvanie	79	France	58"26 ?	1	FRANCOIS	Mickaël	88	France	51"07
6	CLAUDE-BOXB.	Ophélie	88	Montbélia - Belf	60"61 ?	2	PERRIER	David	86	Miramas AC	52"42
1	BOUABDA	Souhir	84	Valbo / Fra	61"92	4	AVRON	Alexandre	85	ASU Bron	52"90
						6	COZIC	Jonathan	83	France	52"98
						1	WAVELET	Bruno	74	France	52"22
						2	CLEMENCEAU	Adrien	88	France	52"51
						3	AMEROUCHE	Kamel	88	France	53"91
						4	FLEURY	Laurent	84	M. Belfort	53"96
						ab	THIEURY	Simon	89	SM Marseille	/ 9

Les meetings bretons 6 et 11 juin

Conditions médiocres à **Nantes**, qui n'empêchent pas Dora JEMAA d'approcher les 57 devant les étrangères qu'on retrouvera à Rennes.

57.34 JEMAA Dora
58.17 KABOUD ME BAM Carole (Cmr)
59.38 MOUSSA Houria (Alg)
59.95 STEPHENS Gladys (Ngr)

Fadel BELLAABOUSS heurte toutes les haies du virage ; Salah GHAIDI, 23 à la 5, mange Heni KECHI 22.1 et Sébastien MAILLARD sur le plat

50.30 GHAIDI Salah-eddine
50.39 KECHI Heni
50.36 MAILLARD Sebastien
52.12 RAKOTOARIMIANDRY Yvon (MAD)

A **Rennes**, un vent un peu fort aurait pu gêner les hurdlers (de dos à la 5) mais la tribune les protégeait pour la fin de course. La quadruple finaliste aux Monde, la Polonaise PSKIT, qui cherche sa forme, réalise une course d'entraînement, juste pour gagner. Aurore KASSAMBARA est la meilleure Française, mais loin de la perf de JEMAA à Genève. Elle réalisera aux départementaux 56.8 avec 16 à 7, 17 à 9. Amélie AUGÉ aurait bien aimé un chrono électrique pour son record...



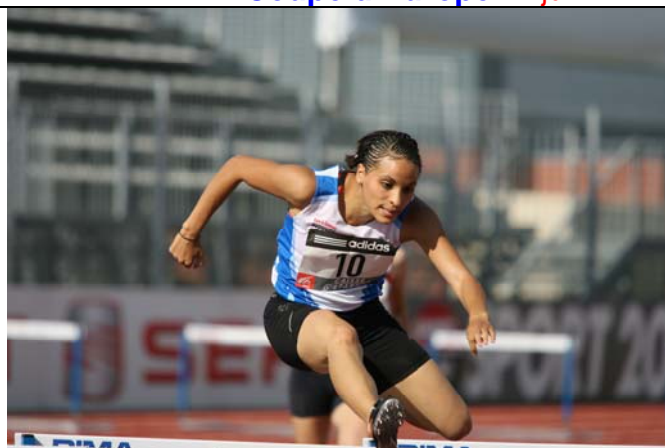
On prend les mêmes et on recommence : MAILLARD à l'extérieur tire le train : 21.7 devant KECHI 21.9 GHAIDI 22.2 et BELLAABOUSS. Fadel ne produit pas son effort dans le virage, et, comme à Nantes, Salah, qui tape pourtant fort la 9 donc finit en 16, vient coiffer Sébastien et Heni en tête à 10m de l'arrivée. 19^e Français sous 50, même si ce n'est que manuel. Le Malgache RAKOTO – DJ en disco - revient bien ; il gagna le France en 2001. Virgile NOEL gagne la 2^e série dans le bon temps de 52.1 devant le junior COMMANCHAIL 52.5 .

56.7 PSKIT Malgorzata (Pol)
57.3 KABOUD ME BAM Carole (Cmr)
57.6 MOUSSA Houria (Alg)
57.6 KASSAMBARA Aurore
57.6 STEPHENS Gladys (Gbr)
58.9 AUGÉ Amélie

49.7 GHAIDI Salah-eddine
49.8 KECHI Heni
49.9 MAILLARD Sebastien
50.1 BELLAABOUSS Fadil
51.0 RAKOTOARIMIANDRY Yvon (MAD)
51.5 PERRIER David

Coupe d'Europe 21 juin

Deux choix bien différents pour nos sélectionnés. Dora **JEMAA** choisit de passer à la 5 en 24.2, temps correspondant à moins de 55. Elle est donc crispée, piétine sa 5 où elle ne peut rester en 16 mais finit courageusement avec un écart rédhibitoire de 4.7 entre les deux 200. On ne passe pas de 56.27 à 55.21. Il faut donc d'abord viser 55.99, c'est-à-dire passer en 25, relâchée, à la 5.



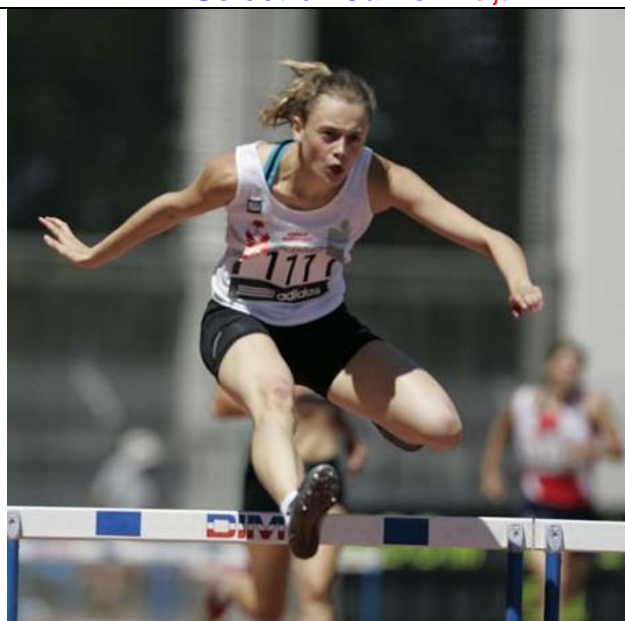
Salah GHAIDI lui, se conduit en briscard. Pas impressionné par PLAWGO, qui part très lentement.
6.2 10.1 14.1 18.2 **22.4** 26.6 30.9 35.2
3.9 4 4.1 4.2 4.2 4.3 4.3
39.7 44.3
4.5 4.6 5.3 sur plat
On voit bien l'erreur de Saladin: le taquet de 5 à 8 : un dx de plus sur la 8 que sur la 5. Cela lui coûte de plus de ne pas finir en 15, mais montre qu'il peut encore faire mieux. Malgré le retrait de KEITA, on pourrait bien avoir à nouveau 4 Français sous les 50 à ALBI.
Photo de Dora Olivier AUBERT

Sélection Junior 29 juin

Le soulagement pour **Amélie FOSSE** et son Entraîneur Vincent VERMUSE : le retour sous 59, après un début de saison où Amélie semblait avoir tout perdu. 58.87 en tapant la 4 et en piétinant la 6 (probablement le passage de 16 à 17 non préparé). C'est reparti pour celle qui fut finaliste des Europe en étant J1.

photo de Manu CHAPELLE

Quelle chance d'avoir des photographes qui aiment les athlètes : ça se voit



On dirait un inépuisable réservoir : **Sylvain COMMANCHAIL** et **Hugo GRILLAS** comme sortis d'un chapeau, battant leur record d'une seconde !
Sylvain en 14 à la 5 et pourtant un assez lent 23.3 : 1 sec d'écart.
Communication de Franck Né

Hugo était entraîné par Adil CHAKRI quand il faisait du déca, maintenant par Christine SARRADEL (formatrice, entre autres de Guillaume FAVIER)
Communication de Benjamin CROUZET

Et **ce week**, la superbe perf d'**Aurore KASSAMBARA** qui bat son record avec un départ en 16 maintenant maîtrisé, quoiqu'un peu rapide : 16 à la 5 24.2 56.11 17 en tirant un peu sur la 10 Ecart 3.7
Alors que la DTN avait accepté une pourtant bien curieuse demande : que **Dora JEMAA** coure avec les hommes. La répétition des efforts et la pression peut-être lui ont fait manquer sa course.

Juillet la récompense