





Quatrache France 2009

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

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

- 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

1 nouvelles	Amélie FOSSE a subi 2 fractures de fatigue consécutives : on ne la verra pas sur la piste en 2009. Elle obtiendra certainement son diplôme de diététicienne. Elle intègre l'INSEP en septembre; sur les conseils de son Formateur Vincent VERMUSE, elle rejoint le groupe PEPIN.	
	Hubert BOISSARD <i>photo de gauche</i> est toujours missionnaire au Gabon. Il nous donne aussi des nouvelles de Henri Brunet sélectionné olympique pour le Centrafrique en 92 <i>ci-contre</i> : Il a été longtemps sans travail, mais depuis janvier dernier, il a de nouveau un bon emploi.	
Sylvaine DERYCKE Après 12 ans de fidélité au Coq de Saint-Etienne (<i>photo ci-contre en Cadette</i>) où elle fut formée par Victor VIAL, elle vient de signer à Montreuil. Elle s'entraîne à l'INSEP avec Olivier VALLAEYS. Elle prépare un doctorat dont elle explique <i>ci-contre</i> l'ossature.		Ma thèse porte sur les croyances et pratiques rituelles en athlétisme. Je vais faire une partie historique sur la naissance de l'athlétisme moderne, afin de comprendre d'où proviennent les logiques que l'on peut observer aujourd'hui et qui donnent lieu à ce type de croyances bricolées et libres (laïcité, rôle de l'Eglise paradoxal dans la modernisation de l'athlétisme...). L'idée générale étant que l'athlétisme tel qu'il est aujourd'hui est le produit d'une société judéo-chrétienne de sorte que l'on peut y repérer, de façon implicite mais toujours aussi influente, un lourd héritage au niveau du rapport au corps, pour ne citer que cet exemple. Il s'agit de comprendre tout cela afin de saisir comment du religieux peut émerger dans un domaine sans lien avec les religions institutionnelles.
Aurore KASSAMBARA <i>Photo FFA Stéphane KEMPINAIRE</i> <i>La 8 d'Albi en série</i> a accepté de se livrer lors d'un colloque près de Saint-Etienne, pour expliquer sa réussite de 2008. Son Entraîneur Ketty CHAM a confirmé et complété sa version. Vous pourrez en prendre connaissance dans le prochain N° de l'AEFA . <i>Au fait, y avez-vous renouvelé votre abonnement ?</i>	<i>Oui je suis partie trop vite à ALBI, mais je pense que je n'aurais pas réalisé non plus le minimum en partant plus prudemment.</i> <i>Quand je me suis alignée à MONACO, j'étais persuadée que j'avais encore une chance d'être prise si je faisais la perf correspondant à la 16^e mondiale.</i> <i>C'est d'abord Jean GALFIONE qui m'a félicitée puis dit que c'était dommage, et surtout le DTN adjoint Bertrand HOZE avec les mêmes mots.</i> <i>Etant sur place pour le 4x4 j'ai quand même trouvé ça dommage...</i> <hr/> <i>J'ai mis longtemps à admettre qu'il ne fallait plus partir en 15 (Aurore n'y allait qu'à la 3) et à régler ma musique sur ce nouveau rythme, qui me donne maintenant confiance.</i> <i>Je suis sereine et assurée de faire une perf à chaque course.</i>	

-Considérez vous que **l'évolution d'un athlète dans le 400m haies**

on suppose qu'il s'agit d'au moins Junior débrouillé? se fait par niveau (ex: debutant.. expert...)?

-Si oui, pourquoi? lesquels? et quels sont les objectifs à atteindre dans chacun de ces niveaux?

-Si non, pourquoi? et comment faites vous vos groupes d'entraînement alors?

c'est plus compliqué: un athlète expérimenté et de bon niveau peut fort bien être "débutant" dans un domaine, par exemple la mauvaise jambe.

Il y a donc évolution, évidemment, mais personnalisée, donc avec des variations qui empêchent de faire des groupes permanents. Le sujet de la séance va être commun, mais les consignes et peut-être la suite de la séance peut fort bien être modifiée.

-Quels sont les objectifs visés sur le thème du franchissement à chaque niveau de l'apprentissage?

S'il s'agit d'au moins Junior débrouillé

le franchissement s'apprend **d'abord** en ligne droite, type HH puis avec des intervalles obligeant à un nombre de foulées pair

puis on passe en virage

d'abord sans consignes, puis on donne les consignes en fonction de ce qu'on voit:

- celui qui est réglé passe au sujet suivant

- celui qui ne l'est pas est mis face à une situation nouvelle pour lui permettre de résoudre le problème

En 3e point (on parle toujours d'un vrai coureur de 4H: Junior débrouillé)

il va falloir régler le moment où l'athlète doit rajouter une foulée:

c'est, statistiquement, vers le 250, donc entre 6e et 8e.

-Pouvez vous donner une situation type pour travailler le franchissement de haies à chacun des niveaux et si vous n'avez pas de niveau à chaque étape de l'apprentissage?

1 HH meilleure jambe: appuis pairs,

s'approcher le plus vite possible de la hauteur et de l'intervalle imposés

2 placer les haies de façon à produire un nb pair de foulées (6,50m pour un garçon 6-6,20 fille)

3 1er virage 1er passage sans consigne Observation - solutions.

3 cas: nb impair sur jb gauche: veiller à courir au ras de la ligne

nb impair sur jb droite: veiller à courir au milieu du couloir

nb pair

dans les 3 cas réguler la foulée

4 2e virage régler le pb du rajout de foulée: 3 cas:

a d'impair à pair (de 13 à 14, de 15 à 16) si la mauvaise ne l'est pas, c'est vite réglé

b si elle est très mauvaise, rajouter 2 d'un coup, donc aller plus loin, donc partir moins vite

c de pair à impair: la 2e est forcément bonne, sinon on ne doit pas partir en pair

-Pouvez-vous donner une situation type pour évaluer le niveau en franchissement?

1 HH meilleure jambe: 4 appuis, à fond sur 9,14 ou 8,50

si la mauvaise ne l'est pas: même chose

2 haies à 9,14/2 + 2m pour un garçon: 2 foulées

Si c'est trop dur mettre à 9,14 + un peu moins de 2m pour faire 4 foulées

3 1er virage 1er passage sans consigne Observation - solutions.

3 cas: nb impair sur jb gauche: veiller à courir au ras de la ligne: placer des lattes parallèles à

la ligne du couloir dans la partie droite du couloir

nb impair jb droite: veiller à courir au milieu du couloir: empêcher de courir au ras de la ligne

nb pair

dans les 3 cas réguler la foulée

4 2e virage a rajouter une foulée à l'endroit prévu: soit 7e soit 8e

b si on n'y parvient pas, rajouter 2: sur la 8, donc partir moins vite

c de pair à impair: voir le 1

Yann THIBAUDIER

Photo FFA Rémi BELLEVEGUE

podium Junior 2007,

récent 6^e d'un FFSU relevé,

a adressé un

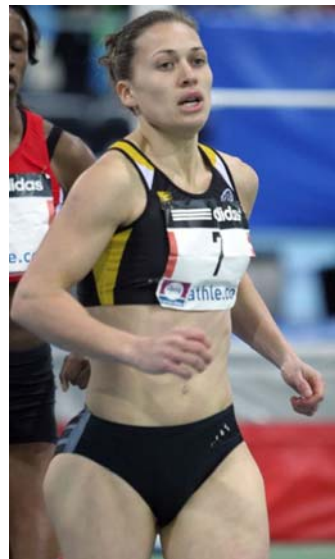
questionnaire

sur le franchissement.



Plaisir des yeux aux interclubs

avec la venue sur 4H de Virginie MICHANOL 60.18 (58.34 à Forbach) et Linda MARGUET 61.28. photos FFA Rémi BELLEVEGUE



Plus difficile pour un débutant **masculin** de se classer si bien. Sébastien MAILLARD a réalisé la plus belle perf, moins de 51 dès le premier tour. Heni KECHI, rentrant d'Afrique du Sud, ne s'est pas défaussé (52 - 16 sur la 10). Des conditions médiocres au 2^e tour: il assure en 15 à la 8 - 16: 51.26. Les Espoirs FRANCOIS (un curieux mais prometteur 14 à la 8, 23.10 à la 5: 1.8 d'écart) 51.38 et GRILLAS 51.60 (celui-ci malgré de hautes études) marquent leur terrain.

Damien LOUIS approche son record: 52.48 pour 52.14; gageons que cette saison il confirmera en juillet. Il est encore en 15, mais conserve l'objectif des 14 à la 5.

7 **Espoirs** dans les 20 premiers: on va se régaler le 5 juillet aux sélections à CHAMBERY.

Comme d'habitude, ça part moins fort chez **les femmes**, car elles maîtrisent moins la musique. Aurore KASSAMBARA, elle aussi rentrant d'AfSud, assure un très convenable 59.20 au premier tour. Cécile BERNALEAU se place déjà en **Espoir**: 60.17. Elle va traduire ses progrès sur plat, vérifiés cet hiver.

On assiste à un curieux ballet des ptiotes **Juniors** 1 3 en tête de file, mais n'oublions pas qu'en finale à Lyon, il y avait 5 Junior 1.

Sylvain DUBAIL à droite en bas, après l'effort de Dijon, nous vante, à juste raison, le podium FFSU :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	arr	temps	5	200m	écart	300
Houria MOUSSA	6,70	4,54	4,62	4,58	4,86	5,10	5,10	5,26	5,64	5,76	6,60	58,96	25,30	27,49	2,79	42,37
Maude QUETTIER	7,14	4,80	4,78	4,88	4,86	5,16	5,16	5,30	5,68	5,78	6,62	60,27	26,46	28,67	2,82	43,70
Laure GACON	7,00	4,86	5,00	5,02	5,24	5,26	5,26	5,40	5,76	5,64	6,56	61,17	27,12	29,37	2,25	44,69
David PERRIER	6,36	4,00	4,00	4,08	4,20	4,40	4,50	4,66	4,90	4,94	5,48	51,69	22,64	24,53	2,47	37,60
Antoin LANEYRIE	6,28	4,16	4,24	4,18	4,40	4,48	4,42	4,44	4,60	4,80	5,60	51,76	23,26	25,18	1,24	37,91
Yves N'DABIAN	6,38	4,10	4,16	4,22	4,24	4,48	4,42	4,58	4,80	5,00	6,04	52,56	23,10	25,02	2,38	37,95

Cette année, le **400m haies des France universitaire** fut relevé avec de belles luttes pour accéder au podium. Lors des 2 jours de compétition, le vent soufflait violemment en latéral : de face dans le premier virage, et de dos dans le second.

Chez les **filles**, il fallait faire 63''70 pour passer en finale (contre 64''57 l'année dernière).

En finale, l'Algérienne Houria MOUSSA l'emporte largement en 58''96. Mais derrière, les universitaires se sont bien battues pour le podium : Maud QUETTIER part en 17 appuis à la 5 (26''46) ajoute 1 appui à la 6 et à la 9 pour établir son nouveau record personnel : 60''27. Laure GACON, fatiguée par ses courses de la veille (série et demi-finales du 100m haies et série du 400m haies) part relâchée, et avec Helène BALLANDIN, font une fin de course rapide, cette dernière 3^{ème} en battant son record personnel (61''47).

Chez les **garçons**, les séries ont été surprenantes : Thibaut GUILLEN –pourtant en forme en ce moment- tombe sur la 3^{ème} haie.

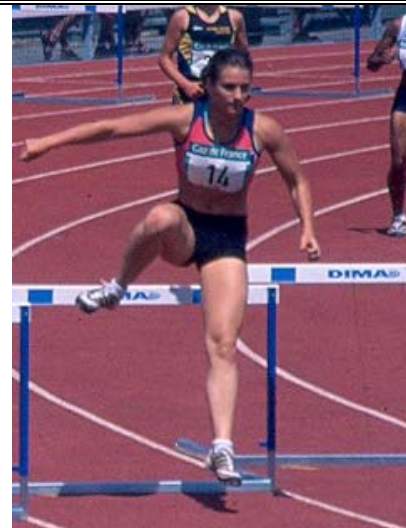
Adrien CLEMENCEAU, après être parti en 22.0 à la 5 fait une erreur grossière sur la 10 et ne peut pas relancer alors qu'il était largement en tête d'une série remportée par Yann THIBAUDIER en 53''80. Il fallait faire 54''06 pour rentrer en finale (contre 56''11 l'année dernière !) En finale, David PERRIER et Simon THIEURY, deux athlètes de Frank NE, partent vite jusqu'à la 5 : respectivement en 22''64 et 22''78 à la 5, suivis de loin par Yves N'DABIAN en 23.10 et Antoine LANEYRIE en 23''26. A la 6, David PERRIER ajoute un appui pour être en 16 appuis, il en ajoutera à nouveau 1 à la 10. Simon THIEURY quant à lui part en 14 appuis jusqu'à la 6, ajoute 1 appui à la 7^{ème} haie, tire sur la 9^{ème} pour rester en 15 appuis, mais rajoute un à la 10 et fait une grosse faute et chute ! Antoine LANEYRIE devait faire 16 appuis jusqu'à la 8^{ème} haie. Mais emporté par la concurrence avec David PERRIER reste sur son nombre d'appuis à la 9 et ajoute un appui sur la 10. *Photos Tarare Bernard SUZAT Parilly Manu CHAPELLE*



Houria MOUSSA



Maude QUETTIER



Laure GACON



David PERRIER



Antoine LANEYRIE photo DUBAIL



Sylvain DUBAIL

HEROUILLE, 1^e étape du Circuit en masculin, se voit confier la sélection pour la Coupe d'Europe.



Après un beau premier tour en 50.96, Sébastien MAILLARD s'était fait mal à l'adducteur, ce qui explique, ainsi que Fadel BELLAABOUSS, son absence au 2^e tour. Ils ont fait une belle rentrée à Hania, en Grèce : 50.74 pour Fadel et 50.49 pour Séb, dans une autre série. Celui-ci passe son entretien de titularisation de CTS le 10 juin. En même temps que Hania, Salah GHAIIDI l'emportait à Rehlingen en 50.79

Ils se retrouvaient tous les trois dans la banlieue de CAEN, pour la 1^e étape du Circuit, gratifiée de sélection au Championnat d'Europe des nations.

Heni KECHI l'a su trop tardivement pour demander 4 demi-journées à son employeur pour y participer; du coup, honnêtement, son entraîneur Djamel BOUDEBIBAH le désengageait de Genève (lendemain d'Hérouville); il devrait courir le 10 à Alger, avec Fadel, (Sébastien le 8 à Prague). Les 15^e de température coûtent cher, surtout après le soleil grec. Fadil et Séb expliquent. Salah GHAIIDI a rejoué le coup de Rennes 2008, où il était passé très lentement pour cueillir record perso (49.7 – écart 0.8) et sélection; mais il n'a pas encore le peps; attention à lui en juillet!

En série B, Hugo GRILLAS *photo Manu CHAPELLE* bat son record 50.62. Il est espoir. Il est en train de réussir ses examens de Prépa. Merci Hugo.



Hugo GRILLAS à droite sur la photo du podium de Jérôme LAGUNEGRAND la surprise. **Christine SARRADEL, son Entraîneur, nous explique :** Hugo a pratiquement terminé ses cours en prépa et passé tous les écrits de ses différents concours. Il ne lui reste que les oraux donc il est beaucoup plus relâché. A l'entraînement, il est serein Il a pris en puissance et techniquement il est un peu mieux.

Sébastien MAILLARD

Je pense que j'étais bien mais je gère mal mon passage en 15, je fais une grosse accélération entre 6/7/8 que je paye entre la 9 et la 10 : du coup je fais 16 foulées, une mauvaise réception, Fadil me passe ensuite mieux lancé.

Prague

je viens de courir 50"44, couloir 1, super condition, 14 à la 5 fin en 15, 5"89, (j'ai pas la deux), 17"92, 22"14 à la 5, je me sentais bien mais avec le 4h/ 400 de chania et le 4H d'hérouville ça faisait mon 4^eme 400 en 7 jours.

On va bosser un peu, travailler 14 à 7 et ça ira vite à Argentan ou Nantes. Pour les Jeux méd je sais pas encore.

Fadil BELLAABOUSS

Je cours à Alger le 11 puis coupe d'Europe.

Très content de ma victoire je l'apprécie vraiment, surtout après les défaites ke j'ai connu cet été ; je suis heureux pour ma carrière perso mais déçu pour mes collègues d'entraînement (*Salah et Séb*) mais soyons réalistes ça n'est pas la finale des Monde. Je préfère ne pas faire les Jeux méd pour ke tt le monde soit heureux.

Je fais 14 juska la 6 (il me semble) j'avais prévu de partir vite, remonter salah et rester avec car je connais son finish, mais je suis parti très lentement et finir fort, chose faite aussi.

J'espère faire les minima en coupe d'Europe. Je me sens fort cette année : j'ai bcp bossé mes points faibles avec guy : le passage, la force



Stéphane CUVILLIER

à **Genève** les conditions météo étaient presque bonnes pour le 4H avec un léger vent de face ligne opposée mais une forte rafale à l'entrée du 2^e virage a gêné les concurrents de la 1^e série. Le vainqueur australien l'a confirmé au micro (il aurait couru en 49.35 cette saison)

Michael FRANCOIS

Photo Manu CHAPELLE fait une grosse faute à la 6^e (15 non préparé et non prévu a priori à cause du vent, il attaque trop près en ralentissant, heurte avec le genou jambe de retour, sort déséquilibré et louvoie ?^e encore vers l'extérieur mais se reprend pour bien finir en 15. 22.8 à la 5, écart 1.8 ° *Oui, Stéphane, verbe louvoyer*

Loïc MIATH bat son record établi la semaine précédente à 52.14 au département 95. 13 à la 6 et 14 à la 10.

23.1 à la 5, écart 2.4

Il a du mal à finir, il était blessé après l'indoor il n'a pas pu faire correctement le cycle foncier de mars (côtes travail lactique).

Aurore KASSAMBARA y a raté son 2^e virage.

C'était ses débuts, à part les interclubs. Elle fera 57.53 à Prague.