

Quatrache France 2010

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

2 mai

- 1 nouvelles meetings
- 2 stage national
- 3 le début de saison
- 4 analyseurs de 4H Fred TAILLARD Sylvain DUBAIL
- 5 devinettes


pages 1 et 2

page 3

page 4

pages 5 et 6

page 7

<p>1 nouvelles</p>	<p>merci à toi pour ces quelques instants de bonheur, d'athlétisme Ph LEYNIER</p> <p>Just wanted to spring to wish you a Happy Easter ! It means so much To stay in touch With special friends like you Natalia ZABRODSKA</p> <p>Olivier BELLOC Avant tout merci de ce lien vers la spécialité qui privilégie l'organisation ! (surtout chez les garçons lol) Je suis bien content de voir de nouveaux modèles d'analyse des courses, c'est excellent d'ailleurs</p>	<p>Les frères KLEIN ont perdu leur coach : Herbert SCHULER, le père de Pascal, l'organisateur du meeting de Forbach qui a toujours le soleil. Francis en 1976 à 21 ans a couru en 51.97, son frère Claude <i>photo</i> 52.70 la même année.</p>	
<p>Merci pour ces nouvelles de 4H, à moi de vous donner des informations. Depuis le premier décembre 2009 je suis CTS sur la LIFA avec pour responsabilité la gestion du pôle Espoir de Fontainebleau. Au niveau de l'entraînement je m'occupe des épreuves combinées et des haies Laurent FREUND</p>		<p>Antony LESTAGE <i>ci-gauche Photo B Suzat</i> 52.02 à Chambéry 2009 j'ai arrêté l'athlétisme depuis Décembre ne parvenant plus à concilier en cette année de concours, réussite de mes études (pour intégrer l'Ecole Des Avocats) et exigence sportive Ma déception est grande, je le confesse mais le compromis était difficile à maintenir, les choix s'imposent parfois à la raison, en ce sens il m'est impossible de participer aux interclubs... Mais je ne perds pas espoir de reprendre l'année prochaine, on ne sait jamais de quoi demain est fait. Avec toute ma gratitude</p>	<p>Je tiens sincèrement à te remercier de tes invitations aux stages 4h, c'était génial de se sentir dans la famille 4h...c'est avec beaucoup de nostalgie et de plaisir que je repense à ces moments. Franck DESMARIS</p>
<p>Benjamin CHEVROL ingénieur. Ce sera fait dès la fin de son stage à ERDF.</p>		<p>Qui l'eût dit : Lucien PANDJIKOLA <i>ci-droite</i> 50.77 à Marseille 2008, est devenu Entraîneur, à son club, Essonne Athlétique. Sa petite Robyne ADAMIS sélectionnée à MOSCOU JOJE <i>ci-gauche</i> l'emporte à Clermont cet hiver. Pho ManuCHAPELLE</p>	
<p><i>JJ on aime bien quand il anime</i> <i>Même si, des fois c'est un peu « voici-gala »</i> Quel salopiot s'est permis ce commentaire ?</p>	 <p>Merci JJ. Porte-toi bien. A très bientôt? Manuela VAINQUEUR</p> <p><i>Une étonnante carrière : 4^e cadette en 97, elle bat son record 10 ans plus tard en 59.41</i></p>	<p>Je sollicite votre analyse technique sur Bruno Gualberto. Si tout va bien, Patricia (<i>LOPES <57</i>) Gualberto (<i>51.14 à Kaunas</i>) et moi même, sommes à Tarare et Chambéry en july prochain. Carlos SILVA <i>ph ci-droite</i> Responsable national du Portugal C'est gentil Carlos, mais je ne suis pas capable de conseiller quelqu'un à distance. La seule chose dont je sois sûr, après l'avoir vu en Algarve, c'est qu'il doit rester en 15, au moins cette saison JJ B</p>	



Anne RENAUD
Championne de France
95-96-97
reprend l'entraînement à
Montpellier ;
elle peut battre le RF Vétéran
de Christiane MARTINETTO
65.0.
Elle a écrit-dessiné une
merveille :
HEL chez Delcourt
qu'on peut obtenir entre autres
à la FNAC.

Chronologie des records de France seniors plein air

Notre ami Luc Volland ne se contente pas de prendre des photos ou d'en rechercher d'anciennes pour alimenter la Médiathèque. Infatigable, il vous propose cette fois-ci l'évolution de tous les records de France officiels depuis l'origine, un document que l'on ne retrouve pas dans son intégralité sur le site de la FFA.

<http://cdm.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=15324>



Proposition de rassemblement des vidéos 4H

"Alors que je cherchais une vidéo
sur l'athlétisme parmi les sites
de vidéos généralistes, l'idée m'est venue
de créer un site de partage de vidéos
spécialisées sur l'athlé :

www.athlevideo.com"

Damien LOUIS

louis.damien@free.fr

ici devant le décathlonien **ANTY**

Ph Rémi BELLEVEGUE

Nous vous proposons
d'envoyer vos vidéos de 4H sur le site

ou

de les adresser à **Damien**
qui se chargera alors de les mettre.

LANEYRIE admissible au
CAPEPS
et **Guillaume ZEKRI** au
Professorat de sport *ci-dessous*
Je poursuis maintenant ma
préparation en vue des oraux et
mon profil de compétiteur me
pousse à donner le meilleur.
Voir les bilans



Les meetings estivaux

Circuit en majuscules

H		F
FORBACH	30.5	
Marseille	5.6	
Argentan	6	ARGENTAN
Poligny	6	
Sélection Cp	12	Europe
HEROUVILLE	16	
	18	Bonneuil
Lillebonne	19	NANTES
NANTES	23	
Metz	29	
TARARE	3.7	TARARE
	4	CHAMBERY

Nous avons proposé aux organisateurs de meetings
dont nous avons le mail de vous faire suivre leurs conditions :
en annexe, ceux qui nous les ont transmises :
ARGENTAN, TARARE, CHAMBERY.
Pensez à répondre... à temps.

Nous croyons savoir que la DTN ait souhaité que le meeting sélectif
à la Coupe d'Europe ait lieu le même week-end
pour toutes les disciplines : 12-13 juin
Cela ne pouvait donc pas être un meeting national français ; on parle de
Genève, le samedi. Nous savons que le 4H y est prévu à 15H.

Quelle belle idée ! Pourquoi a-t-il fallu attendre ?

En stage chez les Sud-Afs

Une trentaine d'athlètes de l'équipe de France sont en stage pour deux à trois semaines à Pretoria, en Afrique du Sud. L'objectif : préparer la saison estivale mais aussi raffermir la cohésion entre les athlètes. C'est une vraie petite colonie aux accents tricolores qui a débarqué ce jeudi au cœur du centre d'entraînement dédié au sport de la ville, prisé par les athlètes de haut niveau du monde entier pour ses installations et sa situation géographique (un peu plus de 1300 m d'altitude).

Un peu plus d'une trentaine de coureurs et sauteurs de l'équipe de France y sont en stage pour une durée de deux à trois semaines, avec sept entraîneurs* pour les accompagner et conseiller, ainsi que trois kinés**.

« *Un tel rassemblement, c'est du jamais-vu depuis plusieurs années en dehors des regroupements d'avant grands championnats* », apprécie **Renaud Longuèvre**, manager du sprint court et un des principaux instigateurs du projet avec son collègue de l'Insep **Bruno Gajer**, manager du sprint long. Sprinteurs, sauteurs, hurdleurs sur les haies hautes et haies basses, demi-fondeurs : c'est un vrai melting pot qui devrait se dessiner dans les jours qui viennent en Afrique du Sud. De **David Alerte** à **Kevin Hautcoeur** et **Jeff Lastennet**, en passant par **Ladji Doucouré**, **Garfield Darien**, **Cindy Billaud**, **Yannick Fonsat**, **Yoann Decimus**, **Hugo Grillas**, **Eloïse Lesueur** ou encore **Kafetien Gomis**.

En baver ensemble

« *L'objectif est de créer un vrai collectif, de tendre vers l'esprit équipe de France qui ne doit pas se résumer qu'aux grands championnats* », poursuit Renaud Longuèvre. *Entre coaches, ce sera l'occasion de partager des moments de la préparation et d'échanger. Nous avons de plus décidé d'emmener de forts potentiels jeunes sur les haies hautes.* » comme **Thomas Delmestre**, **Jessica Alcan** et **Aisseta Diawara**. Cette dernière, qui a participé aux Mondiaux en salle de Doha sur 60 m haies, attend d'ailleurs beaucoup de ce stage. « *Ça va me permettre de voir autre chose*, explique celle qui suit les conseils de Philippe Lefèvre. *J'ai déjà eu l'occasion de m'entraîner deux semaines avec le groupe de Renaud Longuèvre. J'ai été bien accueillie et conseillée. A Doha, pour ma première sélection chez les seniors, j'ai eu l'impression de trouver un groupe, presque une famille.* » Etudiante, elle ratera une semaine de cours qu'elle rattrapera rapidement.

Autre avantage de l'entraînement en groupe : en baver ensemble sur le stade d'athlétisme, sur la piste en herbe adjacente, dans les deux salles de musculation ou encore dans les escaliers des grandes tribunes. « *Que tous les athlètes donnent le maximum en même temps, ça peut en pousser certains à se dépasser encore plus*, espère Bruno Gajer.

Florian Gaudin-Winer pour athle.com

* Djamel Boudebibah, Stéphane Cuvilier, Daniel Darien, Bruno Gajer, Boris le Helloco, Renaud Longuèvre, Giscard Samba

** Arnaud Delgado, Marc Michowski et Isabelle Moellinger

Antonin BOYEZ après son record au 20 km marche : ***On a tout à gagner à pouvoir se retrouver plus régulièrement à l'entraînement au lieu de se préparer chacun dans notre coin.***

Mahiedine Mekhissi, **Nouredine Smail**, **Guillaume Eraud**, **Abdeslam Kenouche** et **Abdelkader Bakhtache** ont **partagé** pendant un peu moins de quatre semaines le même appartement sobre et fonctionnel au cœur du centre-ville d'Ifrane. Adversaires sur la piste, spécialistes du 800 m, du 1500 m ou du 3000 m steeple, **ils en ont bavé ensemble** sur les nombreux parcours. « *En stage, on oublie qu'on est des adversaires*, raconte l'Aixoïse Abdelkader Bakhtache, qualifié sur 1500 m lors des derniers Mondiaux en salle à Doha. ***On adapte même nos séances pour s'entraider. Quand on fait 20 x 300 m, chacun mène. Et ça suit derrière.*** »

c'est parti !

Même si la sélection pour la Coupe d'Europe approche, il faut bien se garder de tirer des plans sur la comète : Certains athlètes n'ont pas commencé: Laetitia DENIS, d'autres sont blessés (Aurore KASSAMBARA : tendinopathie en voie de guérison puisqu'elle entre à GENEVE), d'autres enfin sont en période de charge pour viser Juillet.

1	56''56	RP	ANACHARSIS Phara	Lagardere paris racing	I-F	SEF	83	23/05/10	Franconville
2	59''75		MAISONNIER Blandine	Entente sud lyonnais*	R-A	SEF	86	09/05/10	Vénissieux
3	59''75		BERNALEAU Cecile	Asptt bordeaux	AQU	ESF	88	23/05/10	Antony
4	59''75		JEMAA-AMIROUCHE Dora	Entente sud lyonnais*	R-A	SEF	85	23/05/10	Vénissieux
5	59''83		MICHANOL Virginie	Ecla albi*	PYR	SEF	85	09/05/10	Bordeaux
6	60''52		CLAUDE-BOXBERGER Ophelie	Montbeliard belfort athle	F-C	ESF	88	23/05/10	Vénissieux
7	60''58		DERYCKE Sylvaine	Ca montreuil 93	I-F	SEF	82	23/05/10	Franconville
8	60''69	RP	CHABOUDEZ Aurelie	Montbeliard belfort athle	F-C	CAF	93	23/05/10	Moscou (RUS)
9	60''85		PAYOM Emma	Stade bordelais*	AQU	SEF	83	23/05/10	Dijon
10	61''23		LOSANGE Natalia	Entente franconville cesa	I-F	SEF	83	09/05/10	Franconville
11	61''55		SINGAMALUM Celine	Antony athletisme 92	I-F	ESF	90	23/05/10	Antony
12	61''65		AUGE Amelie	As fleury les aubrais sar	CEN	SEF	87	23/05/10	Saran
13	61''86		LAHAYE-MENDY Christiane	Athle 91 *	I-F	SEF	82	23/05/10	Dijon
14	61''94		RUEFLIN Claude	Vga compiegne *	PIC	SEF	80	09/05/10	Reims
15	61''96		BABIN Peggy	Athletic club de saint-pa	REU	SEF	76	15/05/10	St-paul-la-réun
16	61''98		GAGNEUX Valerie	Ac paris-joinville	I-F	SEF	84	09/05/10	Tremblay-en-fra
17	62''00	RP	FALHUN Carine	As aix-les-bains *	R-A	SEF	84	09/05/10	Vénissieux
18	62''02		DUBO Orlane	Ua gujan-mestras	AQU	JUF	91	08/05/10	Pessac
19	62''05		LENFANT Francine	Ea st quentin en yvelines	I-F	SEF	80	23/05/10	Reims
20	62''09		MORANDAIS Sylvanie	Es montgeron	I-F	SEF	79	22/05/10	Nemours
21	62''29		GACON Laure	Dijon uc*	BOU	SEF	86	09/05/10	Vénissieux
22	62''37		LANDMANN Celine	Ca montreuil 93	I-F	SEF	84	09/05/10	Tremblay-en-fra
23	62''45		REJAUDRY Christelle	Entente franconville cesa	I-F	SEF	82	23/05/10	Franconville
24	62''80	RP	CONTION Maeva	Ac cauffry-liancourt-rant	PIC	JUF	92	23/05/10	Camon
25	62''86		BLOOD Myrnah	Ca montreuil 93	I-F	SEF	87	23/05/10	Franconville
26	62''95		ROLLAND Julie	Leon-tregor athletisme*	BRE	SEF	87	23/05/10	St-renan
27	62''96		AUGUSTIN Erika	Us talence	AQU	SEF	86	08/05/10	Pessac

Phara ANACHARSIS *ph SK dessous-gauche* bat son record pour sa rentrée ; apparemment 15 à la 8, 16 à 9 sans doute selon la photo de Stéphane KEMPINAIRE. Elle est mieux sur sa gauche. Prometteur.

L'heptathlète Blandine MAISONNIER *ph Rémi BELLEVEGUE dessous-centre* 59.75 approche son record (59.63) début mai, dans les bourrasques ; cela va peut-être l'attirer ?

Aurélien CHABOUDEZ *photo FFA ci-dessous droite* réussit ses débuts et se qualifie pour cette horreur que sont les Jeux jeunes ; espérons que sa probable inscription au pôle de combinées de Montpellier ne nous la fera pas complètement perdre ; Jean-Yves COCHAND et Bertrand VALCIN savent bien qu'on peut faire les deux.



1	50''06	GRILLAS Hugo	Entente sud lyonnais*	R-A	ESM 89	23/05/10	Vénissieux
2	50''80	KECHI Heni	Entente sud lyonnais*	R-A	SEM 80	23/05/10	Vénissieux
3	51''02	DUBOIS Ludovic	Ac paris-joinville	I-F	SEM 86	22/05/10	Antony
4	51''12	KEITA Naman	Avia club issy-les-moulx	I-F	SEM 78	23/05/10	Vénissieux
5	51''25 RP	MIATH Loic	As fleury les aubrais sar	CEN	SEM 84	23/05/10	Saran
6	51''29	FRANCOIS Mickael	Ac paris-joinville	I-F	ESM 88	22/05/10	Antony
7	51''62	MAILLARD Sebastien	Yonne ac*	BOU	SEM 81	09/05/10	Dijon
8	51''73	PERRIER David	Marseille athletisme*	PRO	SEM 86	23/05/10	Val-de-reuil
9	52''34	GHAIDI Salah-eddine	Lagardere paris racing	I-F	SEM 79	23/05/10	Franconville
10	52''37	WELTER Johan	Non licencié(e) le 03/04		SEM 87	03/04/10	Philadelphie (USA)
11	52''51	LE PAGE Yann	As aix-les-bains *	R-A	SEM 81	23/05/10	Franconville
12	52''67	THOMASI Miguel	Antony athletisme 92	I-F	SEM 83	23/05/10	Antony
13	52''74	LOUIS Damien	As chelles	I-F	SEM 82	14/05/10	Bonneuil-sur-ma
14	52''99	REGUIEG Hakim	Entente franconville cesa	I-F	JUM 91	22/05/10	Antony
15	53''13 RP	FRONTON Gregory	Asco inter atlas	MAR	ESM 89	15/05/10	Lamentin
16	53''26	LAPEYRE Stephane	Asppt bordeaux	AQU	SEM 85	23/05/10	Antony
17	53''28	OMARA BESSON Medhi	Ea cergy pontoise athleti	I-F	ESM 88	23/05/10	Vénissieux
18	53''36 RP	YATO Stephane	Aix athletisme provence*	PRO	JUM 92	13/05/10	Aubagne
19	53''44	ZEKRI Guillaume	Pays de colmar athletisme	ALS	SEM 86	23/05/10	Reims
20	53''54	FRISCH Jacques (LUX)	Avia club issy-les-moulx	I-F	SEM 87	09/05/10	Conflans-ste-ho
21	53''71	BOURGUIN Damien	Vernouillet athle	I-F	JUM 92	23/05/10	Noisy-le-grand
22	53''76	DAROUECHE Maoulida (COM)	Athletic club salonais *	PRO	ESM 90	23/05/10	Miramas
23	53''79 RP	BOURGEOIS Gerald	Asc francois athletic clu	MAR	JUM 91	15/05/10	Lamentin
24	53''81	THIBAUDIER Yann	Entente athletique grenob	R-A	ESM 88	23/05/10	Dijon
25	53''81	DELEVOYE Olivier	Lille metropole athletism	NPC	SEM 83	23/05/10	Franconville
26	53''83	MAGNIEZ Julien	Rc arras	NPC	SEM 85	23/05/10	Saran
27	53''92	LE FEE Mickael	As aix-les-bains *	R-A	SEM 80	23/05/10	Franconville

Le clou de l'interclubs à LYON était le 4H: KECHI – KEITA ; placé au 4, Heni part convenablement : 6.15 4.1 4.1, mais, n'entendant pas Naman, au 2, pourtant en 12 à la 3, il coupe les gaz : 4.4 4.35, soit 23 à la 5, puis un virage de merveille : 4.3 4.3 4.5, et fin en 4.5. 0.5 d'écart entre l'intervalle le plus rapide et le plus lent ne rentre pas dans les stats : ce peut donc être une erreur.

En Finale B, Hugo GRILLAS jouait une partition en solo : un départ très lent à la 1 : 6.35, mais derrière 4.0 4.0 4.2 4.2 soit 22.85, le même virage qu'Heni : 4.3 4.4 4.5 ; une déconcentration sur la 10, qu'il tape, pour finir en 50.06 à 4 ct de son record. Il confirme que son choix de partir en 15 au lieu de 14 semble le meilleur. Il réalisera ensuite 46 lancé dans son relais ; il aura beaucoup bu entre les deux, contrairement au 1^{er} tour où cela lui avait coûté cher.



Commentaires de Stéphane CUVILLIER :

Samedi à Antony, il faisait beau mais beaucoup de vent: **Mickael FRANCOIS** a du mal à faire la 5 et la 6 en 14 à cause du vent de face. 23.01 (électrique dart fish), il finit bien en 15, on essaye ce schéma cette année pour qu'il finisse sur sa gauche (ex mauvaise)

Ludovic DUBOIS est facile en 14 à la 6 il ne finit pas en 15 sur sa gauche (faute sur la 10) je crois qu'il part exprès de sa mauvaise en 14 à la 6, il faudrait demander à Francois. Il s'est blessé dans le relais, abandon (élongation a priori)

A Lyon j'ai filmé Mehdi **OMARA** donc pas vu **Heni KECHI** et **Naman KEITA** mais je sais par JO Maisetti que Naman fait 12 à la 3 J'ai par contre bien regardé Hugo **GRILLAS**, c'était propre tout 15 et 22.9 manuel, les conditions étaient exceptionnelles.

Loic MIATH photo Bernard SUZAT SARAN 23-mai

6.58 4.10 10.68 4.08 14.76 4.08 18.84 4.38 **23.22** 4.36 27.58 4.48 32.06 4.60
36.66 4.68 41.34 4.72 46.06 5.19 **PB 51.25** 24.94+26.31 **écart :1.37** écart
intervalle lent-rapide 0.62

Après Olivier BELLOC, Sylvain DUBAIL, maintenant Frédéric TAILLARD ont mis au point un analyseur de 4H. Ils nous expliquent :

Plus que tous les autres, les entraîneurs de 400 mètres haies apprécient leur discipline de prédilection au travers de chiffres qui prennent toute leur importance dès que l'on arrive à les décrypter.



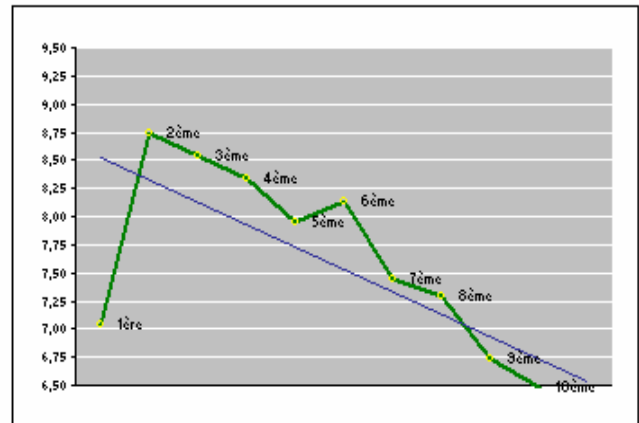
mon 4H à la loupe



ATHLETE : **Anatole ANTYUKH**
DATE : **26/06/2009**
LIEU : **Bordeaux**

Temps manuel : 54"1 couloir : 4
Temps électrique 54"11 place : 1

dist.		intervalle	m/s	passage	foulées
45	1ère	6"4	7,03	6"4	21
80	2ème	4"0	8,75	10"4	15
115	3ème	4"1	8,54	14"5	
150	4ème	4"2	8,33	18"7	
185	5ème	4"4	7,95	23"1	
220	6ème	4"3	8,14	27"4	
255	7ème	4"7	7,45	32"1	16
290	8ème	4"8	7,29	36"9	
325	9ème	5"2	6,73	42"1	17
360	10ème	5"4	6,48	47"5	
400		6"6	6,06	54"1	20



évolution de la vitesse en m/s

vitesse moy. 26,62 km/h 7,52 m/s
fin de course Amplitude 2,00 mètres
(derniers 40) Fréquence 3,03 foulées/sec.
int10/arrivée (+0"75) 1"2

temps 1er 200 25"0 intervalle + rapide 4"0
temps 2ème 200 29"1 intervalle - rapide 5"4
⊖ écart (2") 4"1 écart (0"8 - 1"1) 1"4 ⊖
int1/int2 (2"2) 2"4

ANALYSE ET COMMENTAIRES

<http://www.ae2a.com>

Course Homme

frederic.taillard@athle.org

"4H ALL" est un outil d'aide à l'observation pour analyser de manière conviviale une course à partir des temps de passage de l'athlète sur l'obstacle.

Ce programme, conçu sous excel, a pour objectif de fournir aux entraîneurs le maximum d'indicateurs calculés en instantané associé à un code couleur qui peut servir à orienter l'appréciation des moins avertis (dont je fais partie).

4H ALL se veut être aussi un outil pédagogique où les entraîneurs pourront retrouver de nombreux éléments théoriques ou statistiques contenus dans le DVD "entraîneur en athlétisme" et dans les nombreuses publications telles que la revue AEFA ou Le Quatrache.

Le programme est à télécharger sur le site des entraîneurs aquitains d'athlétisme (www.ae2a.com).

Sylvain DUBAIL



Sylvain entraîne à DIJON un fort groupe de quatracheurs, dont LANEYRIE

J'avais besoin de comparer les courses de mes athlètes au fur et à mesure de la saison. Pour cela j'ai créé un petit fichier Excel dans lequel je rentre uniquement le nom de la compétition et les temps inter-obstacles (cases jaunes).

Grâce à ces données, le programme calcule quelques statistiques, comme le temps de passage au 200, au 300m, la différence entre les deux 200m et la répartition des 100m (merci JJ de m'avoir dit les corrections à apporter).

De plus, afin que l'analyse soit plus visuelle, la courbe de vitesse se génère automatiquement dans un autre onglet (« graphique »). La superposition des courbes facilite ainsi la comparaison entre des différentes courses.

Le logiciel peut aussi s'utiliser au sein d'une même course pour comparer les différentes gestions des protagonistes. Par exemple, avec données officielles de l'IAAF, on peut analyser les finales de Berlin (pièce jointe).

Cependant, pour une bonne analyse, il faut évidemment mettre en relation ces chiffres avec les conditions climatiques, l'appréciation technique de l'entraîneur, et surtout la programmation de l'entraînement.

Si vous avez des remarques pour faire évoluer ce document (statistiques supplémentaires, précisions sur les calculs, etc), n'hésitez pas à me contacter : dubailsylvain@yahoo.fr

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Final	5e	200m calculé	diffé 200	100m	300m
Klement	5,92	3,68	3,72	3,83	3,94	4,17	4,23	4,36	4,50	4,55	5,01	47,91	21,09	22,76	2,39	11,62	35,01
vitesse	7,60	9,51	9,41	9,14	8,88	8,39	8,27	8,03	7,78	7,69	7,98						
Culson	5,97	3,70	3,78	3,92	4,12	4,11	4,27	4,30	4,39	4,47	5,06	48,09	21,49	23,13	1,82	11,72	35,30
	7,54	9,46	9,26	8,93	8,50	8,52	8,20	8,14	7,97	7,83	7,91						
Jackson	5,76	3,87	3,96	4,12	4,16	4,14	4,16	4,26	4,36	4,43	5,01	48,23	21,87	23,53	1,18	11,78	35,55
	7,81	9,04	8,84	8,50	8,41	8,45	8,41	8,22	8,03	7,90	7,98						
Gordon	6,04	3,72	3,84	3,80	3,92	4,04	4,23	4,37	4,48	4,56	5,26	48,26	21,32	22,94	2,39	11,84	35,11
	7,45	9,41	9,11	9,21	8,93	8,66	8,27	8,01	7,81	7,68	7,60						
Iakovakis	6,17	3,72	3,78	3,88	4,02	4,14	4,23	4,30	4,39	4,52	5,27	48,42	21,57	23,23	1,97	11,94	35,37
	7,29	9,41	9,26	9,02	8,71	8,45	8,27	8,14	7,97	7,74	7,59						
M Farlane	6,01	3,69	3,82	3,90	3,98	4,08	4,31	4,30	4,48	4,69	5,39	48,65	21,40	23,03	2,59	11,77	35,24
	7,49	9,49	9,16	8,97	8,79	8,58	8,12	8,14	7,81	7,46	7,42						
Green	6,07	3,79	3,85	3,94	4,11	4,17	4,26	4,33	4,40	4,54	5,22	48,68	21,76	23,43	1,82	11,95	35,65
	7,41	9,23	9,09	8,88	8,52	8,39	8,22	8,08	7,95	7,71	7,66						
Sanchez	5,88	4,04	3,90	3,96	4,04	4,31	4,30	4,54	4,66	4,72	5,76	50,11	21,82	23,54	3,02	12,04	36,17
	7,65	8,66	8,97	8,84	8,66	8,12	8,14	7,71	7,51	7,42	6,94						
moyenne													21,54		2,15		
moy avec télé													21,2		2,5		



2010-1 Ça commence mal : ce n'était pas Thibaud (GUILLEN), mais son aîné.



Vous avez peut-être reconnu **Franck JONOT** 50.07 et **Patrick Fornos** 51.87 en 87 .

Quel est leur point commun ?



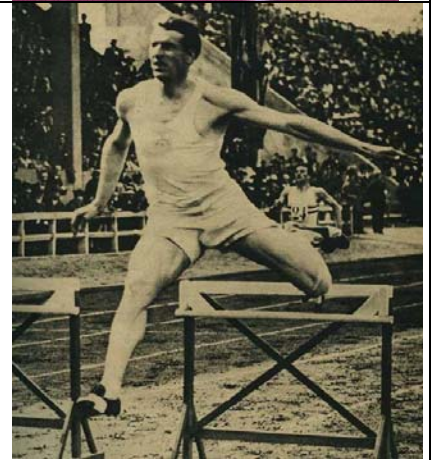
ci-droite
bien sûr **Christian PLAZIAT** à Tarare.
Que s'était-il passé entre la série et la finale du seul Championnat auquel il ait participé ?



Gauche Champion de France de 4H.
Qui est sa fille ?

droite
Tous les quatracheurs au moins se doivent de connaître l'histoire incroyable de **Géo ANDRE**
En quels sports a-t-il été international ?
Combien d'années entre sa 1^e qualif olympique et sa dernière ?
Qu'a-t-il fait de particulier à cette dernière sélection olympique ?
Combien d'années a-t-il combattu pour la France ?
Comment est-il mort ?

Ces 2 photos sont transmises par Luc VOLLARD



On reconnaît quand même JJ.

Qui est l'autre ?

ci-droite

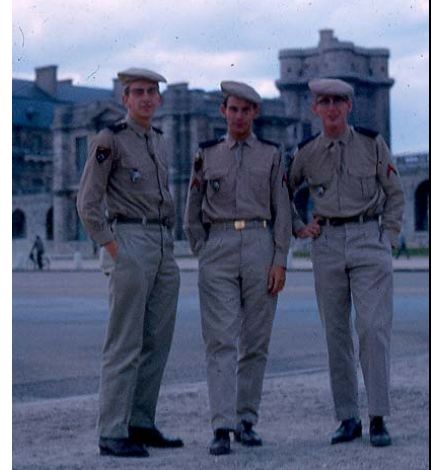
3 grands



Qu'a de particulier cette photo ?
Bonus : le nom des 3 autres



Quoi de particulier ?
Qui est derrière ?



Qui ? où ? quand ?

J'ai été heureusement surpris du nombre de réponses au 2010-1, alors que, de plus les réponses étaient un peu plus loin. Alors il faut attendre 2010-3 pour avoir les réponses. Qu'a-t-on à gagner ? Une journée aux Grandes Joies chez JJ !