



Bilan du Match Hors-stade 2009 18 Octobre 2009 : France / Italie A Orléans



Avant d'entamer ce Bilan ...



Un grand merci aux **organiseurs** emmenés par **Patrick DOUCET** de cette épreuve qui ont préparé avec soin leur épreuve, à **Eric AVENET** qui s'est chargé avec une grande efficacité de la logistique localement, ainsi qu'à la **Fédération**, le **Conseil Général de la Loire** et **Isabelle MARECHAL** pour son investissement.



Un grand Merci à l'**encadrement**, emmené par **Michel HUERTAS** (président de la commission nationale des courses Hors-stade), à **Didier CHASTEL**, **J-Pierre MONCIAUX** et **Pascal FETIZON** pour le partage de leur expérience d'athlètes de Haut Niveau et leurs précieux conseils auprès des athlètes.



Au Médecin : **Françoise FRAISSE**
et Kiné : **Christophe LARDEY**.

Merci également aux **entraîneurs** présents ...



J-Philippe PRUVOST



Nicolas MONNIER



Aux **supporters** : membre
de l'équipe en 2008 →
Guillaume, Gwen, Hélène, Benjamin, Florine, Charline ...

Samedi :

Une veille de course « marathon »

Arrivée des athlètes et de l'encadrement entre 12h et 17h

Hébergement : hôtel KYRIAD à Orléans la Source à 2 km du parcours.

15h45 - 16h15 : présentation mutuelle et briefing

17h - 18h30 : reconnaissance du parcours (en mini-bus pour le semi) et Mise en train.

19h30 : réception à la mairie d'Orléans

21h-22h : repas et remise des dossards.

Dimanche

Petit déjeuner en fonction des athlètes et des courses.

8h30 : départ sur le parcours, installation dans le gymnase.

9h15 : présentation sur le podium des équipes nationales



La Marseillaise, lors de la présentation des équipes ... (il faudra prévoir de réviser les paroles dans les programmes de stage ... ☺)

Echauffements dans la foulée.

10h05 : départ des 10 km. Les Sas ne sont pas bien identifiés et tout le monde est agglutiné sur la ligne de départ (filles / garçons, match international, match interligues, course open).

10h15 : départ du semi-marathon. Id pour le départ, avec un peu moins de monde.

Résumé des courses

« Vous avez su combiner votre Talent et votre Intelligence ... Chapeau !! Vous nous avez épatés ! » telles ont été les premières paroles lors du débriefing de **J-Pierre MONCIAUX**, le parrain du match.

4 degré au départ des deux courses prévues en enfilade et des Italiens venus pour la première fois avec des équipes ambitieuses.

C'était sans compter sur la détermination de nos jeunes Bleus qui n'ont pas manqué le rendez-vous et se sont transcendés pour leur équipe respective.



Au total, 11 records personnels améliorés sur 16 engagés ... Du bonheur en cascade !!

- **10 km masculin** : Les Juniors garçons empochent les 3 premières places, avec un **Yosi GOASDOUE**, un peu surpris de sa superbe victoire en 30'27". Derrière **Simon DENISSEL** (2^{ème}), **Vincent BOUCENA** (3^{ème}), **Jonathan FETIZON** (7^{ème}) réalisent d'excellents chronos : 30'29", 30'36" et 31'48"



Le film de la course par les 4 garçons :

Les italiens prennent l'avantage sur les premiers kilomètres. Les 2 premiers kilo sont courus en moins de 3' pour les français. Mais les jambes sont là. Petites hésitations de la part de Yosi et Vincent pour savoir s'ils continuent à suivre le premier groupe, mais il y a 2 italiens, qui les poussent à rester au contact jusqu'au 4^{ème} kilo où un premier italien commence à lâcher.

Partis sur de très bonnes bases : 15'15" au 5km, Virage à 180°, Yosi et Vincent se font lâcher par le groupe de tête avec Simon qui relance à ce moment. C'est sans compter sur la détermination de Vincent et Yosi : se stimulant mutuellement et se relayant, ils raccrochent la tête (Simon, les italiens et quelques séniors), et réussissent à lâcher leurs adversaires pour ce match. A partir, du 6^{ème}-7^{ème} kilomètre, les Italiens semblent revenir, mais Simon relance devant avec les séniors. Yosi et Vincent prennent le relais. La course explose pour ne laisser que les 3 français en tête accompagné de Freddy GUIMARD.

Dans le dernier kilomètre, Yosi met quelques attaques, Vincent ayant épuisé ses réserves physiques finit par lâcher, puis Simon.

Quelques mètres derrière, Jonathan part sur les bases de son record et tente de s'accrocher le plus longtemps possible sur ce rythme. Il termine plus difficilement. Bravo car sa préparation terminale a été perturbée par une petite crève la semaine précédent le match.

Les derniers kilomètres vus par Yosi : « Les jambes durant le 6^{ème} km reviennent, Simon me demande de relayer ce que je fais de suite et avec une certaine aisance .. j'appuie même trop un relais ce qui me fais prendre quelque mètres , mais je suis vite rattrapé et en me retournant je vois un DARIO qui remonte, alors je passe le relais à Vincent qui fait lui aussi un relais appuyés suivi par GUIMARD, ce qui permet de dissuader l'italien . Passage au 8, Freddy GUIMARD dit qu'on peut être en dessous des 30'30, cela me motive et je dis à Simon et Vincent



"sandwich " un nom de code (trip de la vieille) pour annoncer que je vais accélérer, ce que je fais , les deux me suivent et freddy aussi. Les autres des gars des ligues lâchent et on se retrouve à 4, freddy essaye de me passer devant et accélère un peu, mais faiblement, on reste nous 4 là. Puis j'accélère à 400 m de l'arrivée je sens Simon qui avait un peu de retard qui suit, je sens qu'il est seul, et après le virage je le sens revenir sur moi, mais je mets un taquet et je maintiens les 5 m d'écart qui me donne la victoire ».

- **Sur 10 km féminin**, les italiennes réussissent le triplé en plaçant 2 filles en moins de 35' !! **Clémence CALVIN** (4^{ème}) pour sa 2^{ème} expérience sur la distance franchit la barrière des 36', entraînant dans sa foulée **Cécile MERIAUX** (5^{ème} en 36'26". Un peu plus

loin, on retrouve **Charlène ETOILE** (7^{ème}) et **Sofia ALMEIDA** (8^{ème}), elles bouclent leur 10 km en 38'01" et 38'30" respectivement.

Le Film de la course par les 4 filles :

Le départ un peu frais ^^ le soleil n'était pas trop au rendez-vous, mais par contre le brouillard oui !!

Beaucoup de monde sur un départ étroit ...

Cécile prend un bon départ sans pour autant s'enflammer. Rapidement rattrapée par les 2 italiennes, elle reste dans son rythme, concentrée sur ce qu'elle a à faire : passage en 3'26 au 1er km. Peu après, la 3^{ème} italienne passe. Au 3^{ème} kilomètre, Clémence partie plus tranquillement revient dans sa roue. Les deux athlètes restent ensemble jusqu'à environ 4-5km. 18'03 au 5^{ème} kilomètre. Clémence prend un léger ascendant, bien encadrée par un groupe masculin qui l'accompagne et l'encourage. Elle a un petit coup de moins bien entre le 7 et le 9^{ème} kilomètre, mais maintient tout de même une allure régulière. Les italiennes sont loin et il n'est malheureusement plus possible de les avoir en point de mire à partir du 7^{ème} kilomètre.



Quant à Cécile, elle se sent bien, pense à se relâcher, à rythmer. Elle sait qu'elle ne craquera pas. Sur la fin de course, elle fait tout son possible pour ne pas laisser partir les différents groupes qui la doublent. Les 3 derniers km seront très difficiles mais elle relance tout de même au 9^{ème}, accélère de nouveau dans les 500 derniers mètres. Dans la dernière ligne droite, le chrono défile 36'10, 11, ... Un dernier à-coup et la ligne est franchie en 36'26. Trop heureuse, 1'15 gagné en 1 mois.



Derrière, Sofia « UN PEU poussée au départ par des méchants monsieurs » Sofia se sent plutôt bien dans la première partie. Elle rejoint Charlène et les deux filles font une véritable course d'équipe !! Charlène encourage Sofia pour qu'elle s'accroche. Mais vers le 7^{ème} km, celle-ci ne se sent pas bien, mal au bas du dos ... Elle résiste et serre les dents pour l'équipe et le maillot. De son côté, Charlène qui se sent elle très bien physiquement et mentalement relance à partir du 7^{ème}. La solidarité lui a peut-être empêché de se lancer plus tôt, mais cela lui permet de finir très bien sa course, même si elle se trouve un peu plus eseuulée dans cette dernière partie de course. Au final, très satisfaite tout en étant persuadée que cela aurait pu aller plus vite pour elle.

A noter le très gros écart avec l'Italie, un énorme travail reste à effectuer !

- **Sur semi**, les athlètes partaient sur une longue boucle solitaire ... Très froid au départ, les filles ont eu beaucoup de mal à se réchauffer ...

Le film de la course :

Mélanie PRUDENT parcourt les 10 premiers kilomètres avec 2 italiennes, la meilleure de leur équipe ayant pris le large dès le départ. Un point de côté, la pousse à ralentir et se laisser prendre quelques mètres par ses deux adversaires ...

Patricia LAUBERTIE, elle, est partie légèrement derrière mais sur de bonnes bases. Elle revient au train



sur Mélanie, à qui cela donne la motivation et l'énergie pour se remettre dans le rythme et retrouver progressivement de bonnes sensations ...



Mélanie et Patricia sont à nouveau à la lutte avec les deux autres italiennes ; La lutte est très serrée. Un petit manque de confiance pour Patricia qui termine un peu moins vite que son premier semi à Cavaillon. Un dernier 3000 m sur les chapeaux de roue, au mental pour Mélanie, qui tente jusque dans les derniers mètres de revenir sur l'italienne partie quelques mètres devant elle. Elle réussit une perf de 1h18"24, améliorant son record de 1 minute. 3^{ème} place et podium : Heureuse tout simplement ! Quant à Patricia (5^{ème}), elle améliore également sa meilleure marque de presque 2' : 1h18'31".

Contrairement à Mélanie et Patricia, c'est, derrière, en solitaire que se sont battus **Alexane KORCHIT** et **Laure FUNTEN**. Ensemble pendant les 8 premiers kilomètres, Alexane accélère ensuite progressivement. Cela ne suffira



pas pour rattraper la 4^{ème} italienne, mais elle améliore elle aussi son record : 1h22'06".



Laure, quant à elle, commence à souffrir dès la mi-course : frigorifiée et le ventre qui brûle. Seule au monde entre le 8^{ème} et l'arrivée, elle se bat pour le Maillot !! Victime de maux de ventre, elle regrette de ne pas avoir pu s'exprimer comme elle l'aurait souhaité. Une revanche à prendre !!

- **Enfin sur semi hommes**, la course fût aussi de toute beauté. Un véritable esprit collectif a soutenu cette équipe durant les longues lignes droites en rase campagne.



Le film de la course :

Les français partent sur de bonnes bases en se relayant. Un peu de mal à se repérer sur les premiers kilomètres car ils ne sont pas bien placés (3'20" puis 6'22" !!!! ...). Qu'importe, ils courent ensemble, par équipe.

Seul un italien est parti bille en tête devant. Les autres sont avec nos 4 Bleus-Blancs-Rouges. Malheureusement dès le 7^{ème} kilomètre, **Julien DI-MARIA** doit lever le pied un peu précocement. Une douleur abdominale l'oblige à laisser les autres partir, à ralentir très rapidement, pour presque marcher. La frustration est énorme, forcément. Mais il a su se remobiliser à partir du 11^{ème} kilomètre pour mieux finir, mais seul. «Au final les jambes sont beaucoup moins éprouvées que le mental; le chrono n'aura pas pu être là; vraiment dommage que cette douleur soit arrivée et de surcroît si tôt dans la course; j'étais très bien physiquement, les 3 mousquetaires en 1h07" aurait pu être 4. Ca sera pour une autre fois ☺ ».

Derrière le 1^{er} italien, les 3 mousquetaires se sont relayés, essayant de lâcher les 2 autres italiens restés avec eux. **Sébastien HOURS**, récent champion de France, sent dès le 4^{ème} kilomètre que ce sera plus difficile qu'à Cavailon. Quand Julien commence à être en difficulté, ils essaient de ralentir pour qu'il puisse accrocher, mais l'italien continue à imprimer



un rythme rapide (autour de 3'10 au kilo). Après le 10^{ème} kilomètre, Sébastien est à son tour en difficulté, et voit le groupe de 3 s'éloigner devant. Mais à partir du 12^{ème} kilomètre, remobilisation et là, il reprend son rythme, quasiment le même que celui du groupe de devant, tout en se rendant compte qu'il est quasiment sur les mêmes bases qu'à Cavailon au 16^{ème} kil. Motivation pour essayer de tenir le coup ! Il revient progressivement sur Maxime ... Les 3 derniers kilos sont très difficiles, mais de plus en plus de monde est là pour encourager ... Il trouve les ressources pour revenir prendre une belle 3^{ème} place en 1h07"38.

Maxime BOISCO réalise une course empreinte d'ambition, prenant des relais jusqu'au 15^{ème} kilomètre. Il termine en gérant sa fin de course, pour tenir jusqu'au bout. Au final : un bond sur la distance ...superbe 1h07'44".



Quant au 4^{ème} élément de cette équipe, **Anthony GUILLARD**, il a réussi à maintenir la pression jusqu'au bout malgré les changements de rythme, les moments parfois d'incertitude, trouvant les ressources cachées au fond de sa tête pour accrocher une magnifique 3^{ème} place, 1h07'06" au bout « J'ai sans cesse pensé au relâchement et à ma ventilation ce qui a été déterminant dans ma performance.. ».

Au-delà de la fatigue, le bonheur simplement pour ces 4 garçons qui se sont surpassés et l'emporte par équipe !!

Un excellent week-end où chacun a su trouver sa place. Et même si la réussite n'était pas au rendez-vous pour tous, l'expérience sera de toute façon fort utile pour tous pour les échéances à venir. En tous cas pour certains, des barrières sont tombées !!

Un remerciement à tous les entraîneurs qui prépare ces athlètes au quotidien !!

J-Baptiste CONGOURDEAU, Dominique GAUDIN, David GRARD, Yves GUERAS, Hubert LANGUEVILLE, Gilles LAVERDURE, Marc LOZANO, Farouk MADACI, Raphaël MAILHARROU, Philippe MILIAN, J-Pierre MONCIAUX, Nicolas MONNIER, Vincent PHELIZOT, Jeff PONTIER, J-Philippe PREVOST, Philippe REMY, Georges TRENTI, Julien XIBERRAS Julien,

Des sourires mais un peu de tension ... avant la course !!



Quelques Témoignages ...



« Grands moments de solidarité! Encore un grand bravo à Jo Simon et Yosi car nous avons tous explosé nos records grace à cet esprit d'équipe que l'on a eu, cette solidarité .. » Vincent

« Pour moi, une course magnifique c'était la première fois que je portais le maillot de l'équipe de France et pour rien au monde je voulais louper ce match. Je me suis prouvé que même avec de la pression, je pouvais être présent et que l'esprit d'équipe est très important je voulais me défoncer pour prouver qu'on peut compter sur moi. Franchement l'équipe est magnifique il y a eut un esprit de cohésion et c'est ce qu'il faut dans une équipe. Je pense que si je n'avais pas été malade la semaine dernière j'aurai pu faire encor un peu mieux car je ne finis pas très bien » Jonathan

« Alors pour résumer, une course parfaite, bien rythmée après le travail d'équipe de France à été plus qu'efficace et illustrateur de la sympathie, qui nous liait !
Je tiens donc à souligner cet esprit d'équipe qui a permis ces performances » Yosi

« Très bon bilan de ce petit séjour (course et relationnel). Super ambiance, organisation géniale, la chaleur n'était pas au rendez-vous, mais c'est un avant goût de la saison de cross ! L'ambiance a été excellente, des encouragements tout le long (de la famille était aussi venue me voir), poussée certainement par le maillot bleu blanc rouge... Merci de m'avoir permis de faire cette sélection. Mais cette course n'était qu'une étape. La prochaine : cross des Mureaux ! » Cécile

« Qd j'entendais « Aller La France !! », pdt la course, cela me motivait vraiment. A ces moments là, j'avais envie de tt donner pr représenter au mieux la France.... Je vous remercie pour cette sélection qui m'a fait ouvrir davantage les yeux » Charlène

«Eh bien pour moi ce fut une "expérience" énorme, malgré mon mal de dos 🤔... J'ai trop aimé l'ambiance entre nous, l'esprit d'équipe tout en restant sur notre course !! quand on porte un maillot, il faut le "représenter", donc on se bat jusqu'à la fin et la douleur on essaie de l'oublier !!! Sinon bravo a tous ! Et félicitation pour les records battus !!! => très bon effectif d'ailleurs !! XD » Sofia

«Ca fait du bien de se sentir soutenue par l'équipe..... J'ai aimé l'équipe et les échanges qu'on a pu avoir tous ensemble pendant ce cours séjour ! » Clémence

« Cela reste une superbe première expérience sous le maillot de l'équipe de France, et j'espère avoir l'occasion de pouvoir revivre ce moment fabuleux ! » Patricia

« Revanche à prendre ... je repars sur le chemin de l'entraînement, remontée à bloc niveau motivé !Un grand merci pour cette magnifique expérience. Une grande source de motivation pour cette nouvelle saison à venir » Laure



« Merci pour tout ! Max, une grande gueule, un gros mental et des perfs sympa ». Maxime



« quand on entend des "allez la France", ça ne peut qu'aller mieux ! ... A l'arrivée, je vois Anthony tout ému, et il a de quoi, il a explosé son record, MAX arrive également, et là, je sens qu'on a fait un truc grandiose par équipe, même si il y a 2 italiens devant ! Confirmation de la victoire de la France, on est bien content :), ce qui est dommage, c'est les problèmes de Julien qui ne semblent pas vouloir le laisser tranquille." Sébastien

« Pour moi, ce fut la course rêvée où toutes les conditions étaient présentes pour réaliser une performance... Le mental a été déterminant tout au long de la course, et l'aspect collectif m'a permis d'être libéré. Le maillot de l'équipe de France, la cohésion de groupe, les différents encouragements et la lutte acharnée avec l'italien m'ont permis de ne rien lâcher jusqu'à la ligne d'arrivée. Je suis très heureux d'un point de vue personnel mais également pour la réussite collective... J'ai non seulement couru avec des partenaires mais aussi avec des amis sur qui on peut compter et ça, ça n'a pas de prix. Ce week-end restera un souvenir mémorable car j'ai pu grandir sportivement et m'enrichir socialement : c'est donc pour ça que je prends autant de plaisir dans la pratique de l'athlétisme. Merci à toute l'équipe " Anthony



Et Merci aux mascottes ^^



Et pour finir Les Résultats

Juniors Femmes - 10 km

1.	34'16"	RUBINO Marica	90	Italie
2.	34'43"	COLI Lucia	90	Italie
3.	35'09"	INGLESE Veronica	90	Italie
4.	35'53"	CALVIN Clemence	90	Courir a cusset (AUV)
5.	36'26"	MERIAUX Cecile	90	Entente athletique grenoble ale guc asptt (R-A)
6.	37'23"	RENZO Chiara	91	Italie
7.	38'01"	ETOILE Charlene	90	Athletisme sarthe loir 72 (P-L)
8.	38'25"	ALMEIDA Sofia	90	E perigueux trellissac a (AQU)

Par équipe

1. Italie 1h44'08
2. France 1h50'20

Espoirs Femmes - 1/2 marathon

1.	1h18'09"	CELI Martina	87	Italie
2.	1h18'23"	SAMIRI Douria	88	Italie
3.	1h18'24"	PRUDENT Melanie	87	Athle 52 (CHA)
4.	1h18'27"	EPIS Giovanna	88	Italie
5.	1h18'31"	LAUBERTIE Patricia	88	Correze athle (LIM)
6.	1h21'08"	BAZZONI Eleonora	87	Italie
7.	1h22'06"	KORCHIT Alexane	88	Ahletic club de margny les compiegne (PIC)
8.	1h25'25"	FUNTEN Laure	88	Spn vernon (H-N)

Par équipe

1. Italie 3h54'59
2. France 3h59'01

Juniors Hommes - 10 km

1.	30'27"	GOASDOUE Yosi	90	Asptt nantes (P-L)
2.	30'29"	DENISSEL Simon	90	Artois athletisme (NPC)
3.	30'36"	BOUCENA Vincent	90	Ales cevennes athletisme (LAN)
4.	30'46"	SANTORO Dario	90	Italie
5.	31'21"	COMINOTTO Manuel	90	Italie
6.	31'40"	VIVIANI Frederico	91	Italie
7.	31'48"	FETIZON Jonathan	90	Asptt chalons-en-champagne (CHA)

Par équipe

1. France 1h31'32
2. Italie 1h33'47

Espoirs Hommes - 1/2 marathon

1.	1h06'08"	STOLA Vincenzo	87	Italie
2.	1h06'56"	RAGUSA Davide	89	Italie
3.	1h07'06"	GUILLARD Anthony	87	Entente sevre (P-L)
4.	1h07'38"	HOURS Sebastien	88	Entente sud lyonnais (R-A)
5.	1h07'44"	BOISCO Maxime	87	Entente franconville cesame val d'oise (I-F)
6.	1h10'16"	BRANCATO Alessandro	88	Italie
7.	1h11'12"	DI MARIA Julien	89	Avia club issy-les-moulx (I-F)

Par équipe

1. France 3h22'28
2. Italie 3h23'20

