



## EDITO

Je suis heureux de prendre la plume pour rédiger mon premier edito en tant que coordonnateur de la marche. Mais je suis surtout heureux d'annoncer la reprise de l'"info marche". Ce journal interne à la discipline présentera des rubriques variées et diverses. Il permettra de faire connaître à tous les marcheurs et marcheuses, ce qui se passe dans notre monde. Vous y trouverez d'abord des informations sur les modalités de sélection, les sélections équipes de France, les listes de stages, les stages dates et lieux, des résultats de compétitions nationales et des équipes de France... Ensuite des portraits d'athlètes ou entraîneurs, des rubriques techniques sur l'entraînement, des comptes rendus de stage... Mais aussi les potins de la discipline...

Je souhaiterais surtout que cet Info marche soit l'outil de tous et toutes : il ne doit pas être seulement l'outil de communication de la Direction Technique Nationale il doit être celui de la Commission Nationale de Marche, des Commissions Régionales de Marche, des juges, des athlètes, des entraîneurs des dirigeants bref de tous les marcheurs... tous ceux et toutes celles qui souhaitent écrire dans ce journal seront les bienvenus et peuvent se manifester quand ils le veulent (j'attends avec impatience des candidatures spontanées)

Vous trouverez dans ce premier numéro tout ce qu'il faut savoir sur les Assises de la Marche qui auront lieu les 26 et 27 Novembre à METZ : celles-ci constituent un événement important pour la discipline car elles marqueront le point de départ du plan de relance de la marche. J'espère

qu'il sortira de celles-ci des réflexions et des idées qui se traduiront ensuite par des plans d'action qui donneront à notre discipline la reconnaissance et la valeur qu'elle mérite.

Nous essaierons de publier un numéro Info Marche tous les 2 mois et dès lors qu'il sera nécessaire de le faire. Sa diffusion se verra large : elle concernera tous les membres de la CNM, toutes les CRM, les membres de la DTN, les élus de la Fédération ainsi que tous les présidents de commission, toutes les ligues. Elle concernera aussi tous les entraîneurs ayant un athlète dans un suivi national, tous les athlètes figurant dans un suivi national et de manière générale tous ceux et toutes celles qui seraient intéressés et qui en feront la demande. Le principal moyen de diffusion sera le net par mail ou sur le site FFA où nous tenterons dans la mesure du possible de mettre en ligne chaque numéro. Pour les irréductibles ne maîtrisant pas encore ces moyens informatiques, ils auront droit au classique papier.

Pour la diffusion de ce premier numéro, il y aura sans doute beaucoup d'oublis dans les destinataires, car vous le devinerez aisément le plus dur c'est la constitution du fichier des destinataires. Alors, surtout ceux qui n'y seront, ne nous en voulez pas mais surtout faites nous savoir que vous aimeriez être destinataires.

Allez assez parlé, je vous laisse aller découvrir le sommaire de ce numéro 1 et vous plonger dans la lecture des articles...

Bonne lecture et vive la marche...

Pascal CHIRAT



## SOMMAIRE

- \* **L'Equipe Technique Nationale de Marche**
- \* **La Marche sportive**
- \* **La journée de Montreuil**
- \* **Le portrait de Yann Diniz**
- \* **Le compte-rendu du stage d'avoine**
- \* **Les résultats du CEAT**
- \* **Les Assises**
- \* **La Rubrique technique : F. Guilmain**

## DIFFUSION DE L'INFO MARCHÉ

La diffusion de notre journal, se fera pour l'essentiel via le net. Pour les irréductibles, ne possédant cette technologie, ils recevront le document par papier. Le 1er numéro a été envoyé à tous ceux et toutes celles pour qui on avait récupéré une adresse e-mail un peu par hasard.

Nous sommes parfaitement conscients que beaucoup seront oubliés mais dès le 2ème numéro, nous réparerons les oublis car l'objectif de ce journal est d'être diffusé le plus largement possible.

Ainsi, tous ceux qui veulent recevoir le document et qui ne figurent pas dans le premier envoi doivent se manifester auprès de Pascal CHIRAT par mail à l'adresse suivante : [pascal.chirat@wanadoo.fr](mailto:pascal.chirat@wanadoo.fr)

A bon entendre...



## L'ETN Marche

Par ETN il faut entendre Equipe Technique Nationale : qu'on se le dise, car désormais c'est toujours en abrégé que cette expression sera écrite ! Une ETN restreinte a donc été mise en place autour du coordonnateur Pascal CHIRAT. Celle-ci est composée de :

- Denis LANGLOIS : il sera en quelque sorte le consultant technique de luxe en apportant toute son expérience et son vécu d'athlète de haut niveau.
- Jean Pierre DAHM. juge international IAAF et membre de la Commission Nationale de Marche, il assurera le lien entre les techniciens, les juges et la CNM.
- François GUILMAIN, CTS en Poitou Charentes, prendra en charge en particulier le secteur des Jeunes.
- Loubna EL OUAKKALI : également CTS (en Aquitaine) s'occupera plus particulièrement du projet de la "marche sportive marche santé".
- Hervé DELARRAS : il apportera toute son expérience et ses avis éclairés sur la discipline qu'il connaît bien. La mission essentielle de cette ETN est d'organiser et structurer la discipline dans sa partie technique et de mettre en application le projet fédéral.

Elle s'est déjà réunie à 2 reprises une fois en Octobre, une fois en novembre : les sujets abordés sont nombreux mais pour l'essentiel c'est à l'organisation de la saison 2006 qu'elle a le plus travaillé. L'autre grand



chantier abordé est ce lui de la préparation des Assises des 26 et 27 Novembre 05 (voir article consacré à ces Assises).

A côté de cette ETN restreinte, fonctionnera une ETN élargie : celle-ci sera composée des entraîneurs personnels qui seront appelés à encadrer les stages et compétitions de marche. Les membres de l'ETN restreinte participent bien sûr à celle-ci. Elle se réunira 2 fois par an à l'occasion des championnats de France ce qui évitera des réunions supplémentaires et de lourds frais.

### COORDONNEES DES MEMBRES DE L'ETN.

Pascal CHIRAT : 06 13 50 90 75 pascal.chirat@wanadoo.fr

Denis LANGLOIS : 06 80 60 16 85 langloisde@yahoo.fr

François GUILMAIN : 06 81 97 30 41 francois.guilmain@worldonline.fr

Loubna EL OUAKKALI : loubna.elouakkali@athle.org

Hervé DELARRAS : herve.delarras@athle.org

Jean Pierre DAHM : jp.dahm@wanadoo.fr



## La marche sportive

Dans une optique de relance de notre discipline mais aussi, et surtout, d'ouverture, un projet sur la marche sportive sera mis à l'ordre du jour des assises nationales de la marche.

Pourquoi ? Me direz-vous....

La marche n'est-elle pas une motricité innée ?...

La marche n'est-elle pas accessible à tous : petit, grand, gros, maigre, jeune, plus âgés ?

La marche n'est-elle pas moins traumatisante que beaucoup d'autres pratiques ?

La marche ne permet-elle pas de se dépenser suffisamment pour maintenir sa condition physique et perdre du poids ?

La marche ne permet-elle pas de décompresser du stress journalier et le temps d'un instant, plus ou moins court, de s'évader ?

La marche n'est-elle pas un plaisir ?

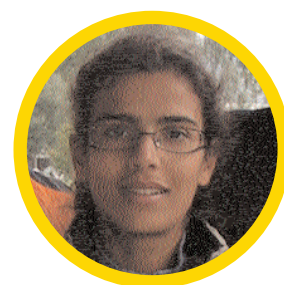
Si, si, si me répondez-vous. Malheureusement nous sommes que trop peu à le savoir !!!

Par ailleurs, alors que des milliers, voir millions, de personnes la pratiquent, pourquoi sommes nous si peu dans nos structures ? Pourquoi ces personnes restent-elles dans une pratique solitaire ?

Par méconnaissance certes, mais par...plein d'autres choses !

Ce projet, ambitieux, a pour vocation de proposer une alternative entre la marche athlétique, réglementée, jugée, codifiée telle que nous la pratiquons et la marche marginale, solitaire, ponctuelle mais recommandée qui se fait.

A ce titre, et dans le cadre d'un partenariat avec le ministère de la santé, nous travaillons actuellement sur différents items :



- Quel type d'activité proposer ?
- Les outils de communication
- La professionnalisation (quelle formation et quel le profil de poste) des futurs animateurs
- Quel événement de lancement mettre en place ?
- Recenser les actions déjà menées.

Nous espérons que vous pourrez nous donner vos avis et informations lors des assises nationales de la marche, les 26 et 27 novembre 2005, dans l'atelier : " la marche sportive ".

Loubna EL OUAKKALI





## Le challenge des ligues et la journée nationale des jeunes

Le 2 octobre 2005, au stade J. Delbert, Montreuil-sous-bois a accueilli en musique les 182 jeunes de minimes à espoirs, représentant 93 clubs et 21 ligues (seules 2 ligues étaient absentes : la Corse du fait des grèves et l'Auvergne...). Sur des épreuves de durée, athlètes de haut niveau, confirmés et un peu plus novices se sont retrouvés. Contrairement au climat tristounet, ce fut une belle fête et de belles confrontations inter individuelles et inter ligues ont rythmé la matinée. Cette journée fut d'ailleurs l'occasion pour nous de découvrir de jeunes talents.

La compétition, ponctuée par des performances de très bon -voir de haut- niveau, telles que les 9033m en 45min de Charles Vaneslandes en cadet, les 13568m dans l'heure (passage au 10000m : 44'23"7) de Jean-Michel Prevel et les 13230m de Steven Robidou en espoir ainsi que le passage en 45'50 au 10000m de Kevin Champion (junior 1), a gardé en fil rouge le challenge des ligues. A ce niveau, c'est encore une fois le Nord-Pas-De-Calais qui remporte la compétition. En plaçant, quasiment systématiquement, un nordiste sur tous les podiums, ils finissent loin devant la Basse Normandie (2ème). La troisième marche du podium s'est jouée à quelques petits points en faveur du Poitou-

Charentes (3ème avec 141pts) contre l'Aquitaine (4ème 135pts) et le Centre (5ème avec 130pts).

Le rendez-vous est donné pour l'année prochaine ou nous espérons retrouver encore plus d'équipes ligue.



Victoire de la Ligue Nord/Pas-de-Calais d'athlétisme

### PRINCIPAUX RESULTATS ET STATISTIQUES par Jean DAHM

Les juniors et espoirs hommes ouvrent la série de performances supérieures à celles de l'an dernier. Le vainqueur parcourt 252 mètres de plus que celui de l'édition précédente dans la catégorie Espoirs, le 10ème 261 de plus, et le 15ème 674 mètres...

#### Podium 1 Heure Marche/ESM

1	PREVEL Jean-michel	ESM /84 Athle Pays De Fougères	35	BRE	13 568 m	N2
2	ROBIDOU Steven	ESM /84 Section Athletisme Toulouse Uc	31	PYR	13 230 m	N2
3	BERCHEBRU Benoit	ESM /84 Aire Urbaine Nord F-c Athle*	90	F-C	12 798 m	N2

Les juniors hommes ne sont pas en reste. Le 1er avec 331 mètres, le 10ème 492 mètres, le 15ème 560 mètres de plus

#### Podium 1 Heure Marche/JUM

1	CAMPION Kevin	JUM /88 Assoc. Feyzin Athle.	69	R-A	13 003 m	N2
2	LATOUCHE Jonathan	JUM /87 Stade Nantes Ac	44	P-L	12 590 m	N3
3	LEAUTE Benjamin	JUM /88 Asptt Lille Metropole	59	NPC	12 211 m	N3

Pour la catégorie des cadets masculins, si c'est un peu moins bien pour le vainqueur avec - 203 mètres le bilan est positif une égalité parfaite pour le 10ème et un progrès de 562 mètres pour le 15ème et de 471 mètres pour le 20ème lors de l'épreuve des 45 minutes.

#### Podium 45 Minutes Marche/CAM

1	VANESLANDE Charles	CAM /89Us Tourcoing	59	NPC	9 033 m	N3
2	MAILLARD Florent	CAM /90Gs Senlis	60	PIC	8 844 m	R1
3	SCHERF Olivier	CAM /89A. Sarreguemines Sarrebourg A	57	LOR	8 777 m	R1

Toujours la même progression chez les minimes garçons avec -198 mètres pour le vainqueur mais + 404 mètres pour le 10ème, et + 278 mètres pour le 15ème de la compétition

#### Podium 30 Minutes Marche/MIM

1	DEMANDRILLE Alexandre	MIM /91 Club Sportif Athletisme Avion	62	NPC	5 618 m	N3
2	PERROT Julien	MIM /91 Sc Angouleme Athletisme	16	POI	5 436 m	R1
3	LETT Sebastien	MIM /91 A. Sarreguemines Sarrebourg A	57	LOR	5 411 m	R1

Les filles ne sont pas en reste... Dans la catégorie Espoirs sur 30 minutes, la première parcourt 96 mètres de plus que l'an passé, la 10ème 398 mètres de plus, et la 15ème 581 mètres de plus.

**Podium 30 Minutes Marche/ESF**

1	LORIOU Mandy	ESF /85 Us St Berthevin	53	P-L	5 941 m	N2
2	LACEY Nicole (Gbr)	ESF /86 Pays De Colmar Athletisme*	68	ALS	5 797 m	N2
3	LHERITIER Amelie	ESF /84 Efs Reims A. *	51	CHA	5 774 m	N2
4	MONTALETANG Maud	ESF /86 As Saint-junien	87	LIM	5 734 m	N2

Chez les juniors filles, la 1ère effectue 44 mètres de plus, la 10ème 254 mètres de plus, et la 15ème montre une progression de 460 mètres

**Podium 30 Minutes Marche/JUF**

1	BOUCHERY Heidi	JUF /87 Ac Wambrechies	59	NPC	5 683 m	N2
2	D'AURIA Mathilde	JUF /87 Coquelicot 42 *	42	R-A	5 461 m	N2
3	SADRY Alizee	210817 JUF /87 Cognac Ac	16	POI	5 423 m	N3

Les cadettes font encore mieux sur les 30 minutes avec + 142 mètres pour la 1ère, + 375 mètres pour la 10ème, + 235 mètres pour la 15ème et + 230 mètres pour la 20ème.

**Podium 30 Minutes Marche/CAF**

1	DELON Laurene	CAF /90 Pays De Colmar Athletisme*	68	ALS	5 582 m
2	DEKEYSER Mathilde	CAF /89 Asptt Lille Metropole	59	NPC	5 380 m
3	DUQUESNE Laura	CAF /90 Asm Bar-le-duc	55	LOR	5 339 m

Terminons ce bilan avec les minimes filles qui marchaient sur 20 minutes. 43 mètres de plus pour la 1ère, une régression de 48 mètres pour la 10ème, un progrès de 102 mètres pour la 20ème, et de 59 mètres pour la 25ème.

**Podium 20 Minutes Marche/MIF**

1	MASSE Marie	MIF /91 Us Bazas	33	AQU	3 545 m	N3
2	ONNO Marie	MIF /91 Sc Angouleme Athletisme	16	POI	3 519 m	N3
3	BARR Lucile	MIF /92 Us Athletiques De Lievin *	62	NPC	3 473 m	N3

Ces très bons résultats d'ensemble sont confirmés au niveau technique avec une seule disqualification pour l'ensemble de la matinée contre 9 l'an passé ; et un seul abandon

Pas de surprise au classement du Challenge National des Ligues : Le Nord Pas de calais l'emporte pour la 7ème fois devant la Basse Normandie et le Poitou.

Côté participation ; La Ligue du Nord Pas de Calais avait choisi de déplacer 28 marcheurs et marcheuses, quant à la Basse Normandie, elle était représentée par 23 athlètes, L'île de France par 18, l'Aquitaine par 15 de même que la Lorraine, le Languedoc, le Poitou et la Haute Normandie.

Au niveau des clubs, la plus forte représentation, avec 8 jeunes, vient de la M.J. Trouville. Suivent ensuite l'E.A Cherbourg avec 6 marcheurs, à égalité avec l'U.S. Bazas, l'ASPTT Lille M, et le C.A. Montreuil.



**Le podium juniors filles**



**Le Nord/Pas-de-Calais en compagnie de Mandy LORIOU**

1	N.P.C.	183 points	9	BRE	95	17	BOU	31
2	B.N.	154	10	LAN	87	18	MI-PY	23
3	POI	140	11	RH-AL	83	19	LIM	21
4	AQU	134	12	CHA	80	20	PRO	15
5	CEN	129	13	PIC	74	21	C.A.	14
6	LOR	125	14	ALS	72	22	AUV	0
7	LIFA	118	15	H.N.	71	23	CORS	0
8	P. LOI	115	16	F.C.	43			

Félicitations aux athlètes pour leurs performances, remerciements aux Ligues et clubs qui ont répondu à l'invitation du C.A. Montreuil,...et un grand merci aux 40 officiels qui ont permis le bon déroulement de cette compétition qui n'aurait pas été la même sans l'animation menée de main de maître par Roger Quemener et Martial Fesselier.





## Stage National des Jeunes à Avoine

Pascal CHIRAT

Lors des vacances de Toussaint les meilleurs jeunes marcheurs et marcheuses se sont retrouvés à Avoine près de Tours pour un stage national de 4 jours du 26 au 29 Octobre 2005.

Y avaient été conviés les 4 premiers des Championnats de France de l'été dernier plus quelques athlètes retenus au bilan. Une petite déception, car sur 35 invités seuls 13 avaient répondu présents. Espérons qu'à l'avenir, le taux de réponse sera meilleur car pour réussir au Haut niveau, il faut s'ouvrir à d'autres horizons et les stages nationaux en font partie...



Durant 4 jours, l'accent a été mis, en particulier sur le physique et la technique. A cette époque de l'année, la part laissée au développement des qualités aérobie a été faible, seuls étant réalisés des tests VMA derrière vélo.

Sous la houlette de François GUILMAIN, et Laurent HOUZE, nos jeunes ont pu apprendre ou perfectionner des tas d'exercices techniques afin d'améliorer la qualité de leur style. Ils n'ont pas fait que de la technique puisque l'accent a également été mis sur le physique: ils ont ainsi découvert ou redécouvert des exercices de renforcement musculaire et dans chacun d'entre eux, différentes formes de travail.

Le tout s'est déroulé dans une ambiance à la fois sérieuse et détendue : le coordonnateur et les cadres ont ainsi pu remarquer la motivation des athlètes, qui pour la majorité sont prêts à revenir au prochain



stage....

Outre les photos, vous trouverez des brèves rédigées par les athlètes eux mêmes avec bien sûr tous les gags...



Etaients présents:

Garçons:

Jean Michel PREVEL, Steven ROBIDOU, Benjamin LEAUTE, Lucas PIQUEMAL, Jeremy HERSENT, Benjamin SHMITT, Louis Guillaume BLANC,

Filles:

Mathilde BRIDELANCE, Emilie SAINT MAXENT, Alizée SADRY, Marie LE GUENNEC, Heidi BOUCHERY, Tiphaine POUX,

Encadrement : François GUILMAIN, Laurent HOUZE, Pascal CHIRAT



### Popotins de stage

Benjamin (SCHMITT) : il n'est pas seulement venu en stage pour faire de la marche : il en a profité pour bénéficier de quelques soins esthétiques : coiffure et épilation...Merci Marie (LE GUENNEC)

Tiens, en parlant de Marie : elle a fêté son anniversaire en stage 17 ans le Vendredi 28 octobre et à 14H12 s'il vous plait !!! bon ça a été une bonne occasion de manger un morceau de gâteau...

Benjamin (LEAUTE) a un scoop pour vous : Marie (encore elle !!) n'aime pas mais alors pas du tout, les vers de terre : comment sait il ça ? Ca, y faut lui demander, car il n'y a que lui qui sache...

Pascal CHIRAT : Il a déjà sa réputation : c'est le pro des blagues à 2 balles et ce dès le matin : au prochain stage y faut le calmer tout de suite !!!

Y parait que le coordonnateur est le portrait craché de Lance Armstrong !!! réponse de l'intéressé : au prochain stage, on fera venir un ophtalmo car visiblement y a des problèmes, et de plus vous auriez pu me choisir un autre sosie que ce personnage si controversé !!!

### BREVES

#### AU RAYON DES SUPER BONNES NOUVELLES :

Lors des Championnats de France Elite en salle 2006 (du 24 au 26 Février 2006 à AUBIERE) les épreuves de marche ne se dérouleront plus dans la confidentialité du Samedi matin, mais au cœur des finales en plein après midi. Ainsi, les filles verront leur finale du 3000M se dérouler le Samedi après midi vers 16H30, et les hommes leur 5000M le Dimanche vers 16H00. voilà qui devrait donner un coup de pouce à notre discipline et lui offrir quelques retombées médiatiques non négligables. Les athlètes apprécieront sans doute de sortir un peu de l'ombre. Merci à la CSO pour cette initiative.

Bon Jeremy (HERSENT) quand on met des shorts troués au bon endroit... on s'attire tout de suite la foudre des filles bin alors mesdemoiselles c'est du beau !!!



Merci à Laurent (HOUZE) et ses super pas à la Mickaël Jackson : tout le monde peut maintenant sortir en discothèque et jouer les stars... comme quoi, en marche, on peut aussi s'amuser...  
La question du dernier jour : organiser les transports à la gare n'est jamais une mince affaire : Alizée (SADRY) en sait quelque chose : dans la voiture de Jean Michel (PREVEL) qui s'était gentiment proposé, il n'y avait plus de place libre, elle avait donc le choix entre s'asseoir sur le VTT installé sur la banquette arrière ou sur les genoux de Steven (ROBIDOU) : devinez ce qu'elle a choisi ??? la réponse est surprenante : le VTT !!!



### Les citations du stage :

FRANCOIS GUILMAIN :

Parlant de la technique : "qu'est ce qu'un genou bas ?  
c'est un genou qui n'est pas haut."

Parlant de la charge d'entraînement : "la qualité dans la quantité et la quantité dans la qualité"

Et enfin parlant de pédagogie : "la pédagogie c'est l'art de la répétition"

PASCAL CHIRAT :

Parlant d'Albéric TOUSSAINT , le jeune spécialiste du 50km :  
" il est bon dans ce qui dure... " : l'intéressé n'a toujours pas démenti...

## BREVES

CEDRIC HOUSSAYE au 50KM.

Déçu de son abandon, lors des Championnats de France du 50km à la Seyne sur Mer, Cédric HOUSSAYE ne pouvait pas en rester là: ainsi il a décidé de se rendre en Italie pour refaire une tentative. Plutôt une bonne idée puisqu'il a réalisé 4H10'36". Voilà qui devrait lui donner des idées pour 2006 n'est ce pas Cédric ?

Voici les temps de passage réalisés lors de son 50km: 25'18"- 50'03"- 1H14'25"- 1H38'20"- 2H02'18" à mi course- 2H26'38"- 2h51'11"- 3H16'38"- 3H43'02"- temps final: 4H10'36".

LAURENT HEITZ avec Cédric en Italie: Disqualifié aux France du 50km à la Seyne, lui aussi ne pouvait pas en rester là : il a donc effectué le déplacement en Italie et a bouclé son 50km en 4H49'53", ce qui n'est pas son record mais il assure que le rapport investissement pour préparer ce 50 et résultat obtenu n'est pas mal du tout....

### QUELQUES MESSAGES DE SOUTIEN:

On est heureux d'apprendre qu'Eddy RIVA est enfin guéri et qu'il peut reprendre un entraînement digne de e nom. On lui souhaite bon courage et surtout on lui conseille de prendre tout le temps qu'il faut pour revenir...

Nos vœux de rétablissement à Christine GUINAUDEAU, qui a du mal à se débarrasser d'une tenace tendinite et là aussi de la patience pour la reprise...

### N'OUBLIEZ PAS LES JEUX DE LA FRANCOPHONIE :

Du 6 au 19 Décembre 2005, l'équipe de France participera aux Jeux de la Francophonie, qui auront lieu à NIAMEY au NIGER: parmi les sélectionnés, 4 marcheurs effectueront le voyage:

- chez les messieurs: Denis LANGLOIS et David BOULANGER,  
- chez les dames: Fatiha OUALI et Tatiana DENIZE

Les hommes effectueront un 20 km et les dames un 10 km: souhaitons leur bonne chance...

### DU COTE DES COLLOQUES :

La ligue d'Alsace organise un colloque le Samedi 3 et Dimanche 4 Décembre 2005 au CREPS de STRASBOURG: celui ci sera animé par Gérard LELIEVRE, ancien entraîneur national de la marche sur les thèmes suivants: la technique et le renforcement avec des illustrations tant théoriques que pratiques; l'inscription est de 25 euros pour les 2 jours, 15 euros si on ne participe qu'à une journée. Pour tout



## Le Classement final du CEAT

(CAISSE D'EPARGNE ATHLE TOUR)

CLASSEMENT FINAL FEMMES			Pts
1	OUALI	FATIHA	44
2	GUINAUDEAU	CHRISTINE	43
3	DENIZE	TATIANA	27
4	GARNIER	PATRICIA	25
5	LORIOU	MANDY	20
6	IUND-HERLEDAN	STEPHANIE	18
7	CHAPILLON	ROSELINE	10
8	CHANFREAU	FABIENNE	6
9	LEKSIR	NORA	4
9	GILET	ANNIK	4
11	BRETON	AURELIE	3
12	DALIBOT	FRANCOISE	2
12	LACEY	NICOLE	2
12	LHERITIER	AMELIE	2
12	MAZUIR	NADINE	2
16	SAINT MAXENT	EMILIE	1

CLASSEMENT FINAL HOMMES			Pts
1	LANGLOIS	DENIS	45
2	DINIZ	YOHAN	32
2	HOUSSAYE	CEDRIC	32
4	DELREE	FRANCK	31
5	BOULANGER	DAVID	25
6	LECLERCQ	GREGORY	14
7	DELAUNAY	SEBASTIEN	9
7	ROZE	EDDY	9
9	BECLIN	BENOÎT	6
10	LACOMBE	AYMERIC	5
11	DAVAUX	HERVE	3
11	LATOUCHE	JONATHAN	3
13	BERCHEBRU	BENOÎT	2
13	CHENU	REMY	2





## Le portrait de Yohann DINIZ

par Denis LANGLOIS



Dans cette nouvelle édition de l'INFO MARCHE, nous allons essayer de vous présenter régulièrement le portrait d'un (une) acteurs (actrices) de notre discipline.

Nous sommes certains que vous êtes et serez nombreux à mériter cette reconnaissance.

Il nous a paru logique de commencer cette édition par celui qui symbolise une nouvelle génération et une nouvelle dynamique.

Nous parlerons donc de Yohann DINIZ, Né à Epernay le 1er Janvier 1978.

Longtemps touche à tout avec une insolente réussite dans le domaine sportif, Yohann a pratiqué le foot,

le hand, et autres, avec de bons résultats.

Lors de discussions du collectif de l'Equipe de France, de nombreux fous rires sont survenus au sujet des expériences sportives de ce marcheur.

Après un tel parcours atypique, il renoue avec l'athlétisme en 2001, il décide de s'essayer à la marche, discipline qu'il connaît pour avoir vu passer le mythique PARIS/COLMAR devant chez lui mais aussi parce que l'un de ces professeurs de sport était Jean Paul GOUVENEAUX, un des spécialistes de cette classique.

Dés ses premiers stages en équipe de France, il se montre déterminé à réussir et déjà ses qualités physiques impressionnent. Il décide, en 2003 de s'attacher à s'entraîner assidûment et pour atteindre ses nouveaux objectifs, de prendre conseil auprès de Denis LANGLOIS

La rigueur, la régularité sont les conseils donnés, à appliquer sans modération. Il met en application cette doctrine.

Très vite son implication et ses qualités propulsent Yohann vers des performances de très bon plan.

- \* Record de France du 20 km en 1 h 20 mn 20 s
- \* 4ème de la Coupe d'Europe sur 50 km en 3 h 45 mn 17 s
- \* 18 mn 45 s sur 5000 m piste

De quoi permettre à Yohann d'espérer une place parmi les meilleurs du Monde. Malheureusement, Yohann va faire face à un difficile apprentissage qui caractérise la marche. Il va devoir cultiver un certain flegme, une humilité et une abnégation qui suscite parfois de l'incompréhension de tous, mais ce sont les seul moyens de s'épanouir dans cette discipline. Je suis sûr que cet écorché de la vie, ce jeune homme impulsif possède des qualités qui feront de lui un exemple pour notre nouvelle génération.

Yohann, merci pour cette superbe saison et celles à venir, bonne route. Tes nombreux admirateurs.

## BREVES

renseignement et inscription, s'adresser à Régis THIBAUT au 03 88 51 25 96 ou par mail au [regis.thibault3@wanadoo.fr](mailto:regis.thibault3@wanadoo.fr)

### LES ACTIONS DE PROMOTION DE LA MARCHE :

Autour de Yohann DINIZ et Denis LANGLOIS, plusieurs marcheurs de l'équipe de France (Eddy RIVA, Cédric HOUSAYE entre autres) ont participé en marchant bien sûr, au marathon et semi marathon de REIMS. Leur mission était donneur de rythme aux participants des épreuves. Cette initiative, très appréciée de tous, marcheurs ou non, a permis de donner un sens aux performances réalisées par les marcheurs en comparaison avec celles des coureurs. Puis surtout, cela constitue une bonne action promotionnelle pour la marche. D'autres actions sont prévues sur le semi marathon de BEAUNE et peut être au marathon de Paris... Dans ces épreuves, il ne s'agit bien sûr pas de valider des chronos mais de valoriser et communiquer sur notre discipline... donc des initiatives à encourager. Avis aux amateurs...

### DES IDEES POUR L'INFO MARCHE N°2 :

On souhaiterait donner la parole dans chaque numéro à une CRM sur des sujets à sa convenance, ses actions... Une place est d'ores et déjà réservée dans le prochain numéro pour l'une d'entre elles, il faut juste se manifester auprès de Pascal CHIRAT et bien sûr rédiger votre article.

Idem, on souhaiterait créer une rubrique qui pourrait s'appeler "dans le rétro" et qui serait consacrée comme son nom l'indique, à un retour sur des événements majeurs qui ont marqué l'histoire de la marche française. Là aussi avis aux volontaires...

### CREATION D'UN ESPACE INTERNET DEDIE A LA MARCHE SUR LE SITE INTERNET.

C'est un souhait de l'ETN, créer sur le site de la FFA un espace réservé pour la Marche. Mais l'intérêt d'un site, c'est qu'il vive et que son contenu soit sans cesse renouvelé... et pour ça il faut des volontaires pour s'en occuper.. si, certains sont prêts à travailler sur ce projet, ils sont les bienvenus et le coordonnateur et son équipe sont dans les starting blocks (c'est drôle ça pour un marcheur) pour monter le projet... alors on vous attend....



C'est un réel plaisir de participer à la renaissance de l'INFO MARCHÉ. Cet outil de communication est, je pense attendu et si j'ai bien compris les propos de Pascal CHIRAT, il sera accessible à tous, chacun pourra s'y exprimer.

Quand je parle de Renaissance, je songe aussitôt aux Assises Nationales de Metz du 26 et 27 novembre. Le président de la FFA Bernard AMSALEM et son DTN Franck CHEVALIER souhaitent relancer notre discipline et c'est une réelle chance qu'il faut saisir.

Ce week-end Lorrain doit être le théâtre d'échanges constructifs, de moments conviviaux, où l'enjeu se situe dans une réflexion collective et non individuelle. Il peut être le début d'une dynamique impulsée sur le territoire français avec la volonté des régions de s'inscrire dans un projet cohérent sur du long terme.

Vous trouverez ci-joint le programme définitif ainsi que le contenu des ateliers thématiques. Martial FESSELIER.

Comme vous l'a écrit Martial, ces Assises vont être un moment important pour notre discipline.

C'est une tradition pour toutes les disciplines de la famille athlétique, d'organiser chaque année des Assises. Pour la Marche Athlétique, celles-ci ne prendront pas la même forme que celles des autres disciplines. Elles seront en effet organisées autour de 2 axes majeurs :

- Un axe plutôt traditionnel avec une partie "DTN" qui va regrouper les entraîneurs ayant un athlète figurant dans les suivis nationaux, quelques athlètes de l'équipe de France et bien sûr l'ETN Marche.

- Un axe plutôt novateur, avec ces Assises comme point de départ du plan de relance de la Marche en France : cette partie regroupera toutes les CRM (Commissions Régionales de Marche), chaque CRM ayant droit à 3 représentants. C'est d'ores et déjà un succès puisque les 23 ligues de France seront toutes représentées sans exception.

Ces Assises débuteront le Samedi 26 Novembre en début d'après midi et se termineront le Dimanche 27 après le déjeuner. Elles se dérouleront à Metz dans les locaux du Conseil Régional : à cette occasion, la FFA et le Conseil régional signeront une convention de partenariat.

*Vous trouverez ci-dessous le programme détaillé de ces Assises.*

Pour la relance de la Marche : Jean Pierre DAHM présentera le compte rendu et la synthèse de l'enquête menée par Michel LOUETTE.

Martial FESSELIER lui emboîtera le pas, en présentant des statistiques sur le nombre d'athlètes ayant marché en 2005, et ce pour chaque Ligue. Le même travail sera effectué pour le recensement des entraîneurs et des juges. A l'issue de cette présentation, on devrait disposer d'une cartographie précise du taux de pratique dans chaque région.

Ensuite, les 120 personnes se répartiront en commissions pour débattre autour de 7 thèmes retenus par la CNM et l'ETN. Ces débats constitueront sans doute un moment fort de ces Assises.

Voici les 7 thèmes :

- atelier 1 : les compétitions.
- atelier 2 : la détection.
- atelier 3 : le jugement.
- atelier 4 : la formation.
- atelier 5 : l'animation et la communication.
- atelier 6 : la marche sportive marche santé.
- atelier 7 : le grand fond.

Les participants auront à débattre sur des questions présentées et animées par un animateur dans chaque atelier.

En fin d'après midi, sera signée la convention de partenariat entre la FFA et le Conseil Régional de Lorraine, partenaire de ces Assises.

Après un dîner, qui sera sans doute très mérité, les invités assisteront à la présentation de la planification de la saison 2005 de Yoann DINIZ, par lui-même et son coach Denis LANGLOIS, tout cela suivi d'un débat et des questions libres.

Le dimanche, les ateliers reprendront, pour cette fois, proposer un projet de plans d'actions dans chacun des thèmes, l'objectif étant que ces Assises ne soient pas sans len-

demain.

Pour les invités ETN :

Les entraîneurs et athlètes invités, seront appelés à réfléchir entre autre, sur 3 thèmes:

- les modalités de sélection sur les grands événements 2006,
- les stratégies de préparation pour ces événements (dates et lieux de stages)

- les encadrements tant dans les stages que sur les compétitions.

L'objectif est ici, conformément aux vœux de la nouvelle DTN, d'associer les entraîneurs personnels et athlètes aux réflexions.

Ces interventions seront encadrées par la présentation de quelques statistiques sur la saison 2005, des précisions sur le suivi médical, les projets de l'ETN ...

Vous l'avez compris, ces Assises s'annoncent avec un menu copieux, et durant les 2 jours, il ne faudra pas chômer. Inutile de vous préciser, que le numéro 2 de l'Info Marche sera presque exclusivement consacré au compte rendu de ces Assises.



Pascal CHIRAT.





Après les dernières confrontations d'automne et après une période de régénération indispensable, la période hivernale va progressivement se mettre en place.

Pas de précipitation, nous avons le temps, les prochains rendez vous lointains vont nous permettre de recommencer doucement après avoir fait le bilan de 2005.

C'est le moment de se remettre en cause et d'envisager d'améliorer ses faiblesses...



**du PHYSIQUE**



A l'issue des premiers footings de reprise, insister sur le renforcement général de tout le corps, rechercher la souplesse, améliorer votre coordination, utiliser des jeux de sautilllements sur des haies basses, par exemple...

Pour faciliter votre attitude dynamique de marcheur, commencer à retrouver les bonnes sensations de maintien, effectuer des séries variées d'abdominaux, de dorsaux, inclure le travail de gainage statique ou en déplacement simple, cela servira à mieux maîtriser les mouvements parasites.

Améliorer la force du pied pour améliorer le déroulement efficace : montées de marches dans les tribunes, bondissements divers...)

Soyons plus forts des bras et des épaules pour envisager un meilleur dynamisme et favoriser la fréquence du mouvement : ballons lestés, grimper de corde, pompes...

**de la MECANIQUE**



Profitons de cette période pour maintenir des exercices, en cherchant à améliorer les points faibles et en entretenant nos points forts. Utilisons des situations simples, sans beaucoup de matériel pour le moment, simplement pour être très à l'aise dans la gestuelle, sans chercher des grandes vitesses de déplacement. Mais les exercices mécaniques seront toujours réalisés avec la présence d'un observateur pour qu'il y ait des échanges fructueux.

**de l'ENDURANCE**



Au début des sorties en nature, pas trop longues (30' à 45') avec le souci de bien "poser" la mécanique. Pas trop d'intensité au début. Chercher à se constituer une bonne base d'endurance fondamentale.

Bons entraînements