

# INFOS MARCHÉ

Bulletin d'Information bimestriel de la CNM et de l' ETN Marche

N° 12 - Janvier 2009

En ce début d'année 2009, c'est un plaisir pour moi de vous adresser mes meilleurs vœux. Une année 2009 qui marque le début d'une olympiade vers les Jeux Olympiques de Londres en 2012. Elle marque aussi la fin de l'olympiade précédente où pendant 4 ans, j'ai pu prendre du plaisir à animer au sein de la DTN, avec toute mon équipe et la CNM, cette belle discipline qu'est la marche. Une discipline qui a gagné des galons aux yeux du public et qui est sortie de l'anonymat grâce aux exploits de Yohann (champion d'Europe en 2006 et vice champion du monde en 2007), exploits qui ont suscité l'émergence de quelques jeunes talentueux qui se sont révélés au niveau international dans leur catégorie d'âge. Collectivement, il y eut de belles choses avec les 2 médailles inattendues, glanées par équipe à la Coupe d'Europe 2007 à Leamington (le 50km et les juniors masculins). En parlant de Coupe d'Europe, l'année 2009 est importante pour la France puisque nous allons accueillir la Coupe d'Europe le 24 Mai 2009 à Metz. Un premier défi qui lancera cette olympiade. On vous attend nombreux à celle-ci pour soutenir l'équipe de France. Les athlètes et leurs entraîneurs trouveront ici toutes les modalités de sélection en vue de celle-ci. Avant de refermer cet édito, je voudrais en mon nom personnel saluer le départ à la retraite de François GUILMAIN, qui fut un collaborateur apprécié durant ces 4 années et qui manquera à la discipline.

Bonne saison 2009 et rendez vous, tous et toutes, le 24 Mai à Metz pour une grande fête de la marche.

Pascal CHIRAT

## ASSISES DE LA MARCHÉ METZ 29 NOVEMBRE 2008.

### ORDRE DU JOUR.

LE CALENDRIER 2009 : LES DATES MAJEURES :  
LES MODALITES DE SELECTION DE L'ANNEE 2009.  
LES PRINCIPES DU STAGE  
PREPARATOIRE COUPE D'EUROPE

### LE CALENDRIER 2009 : LES DATES MAJEURES :

21 22 Février 2009 : France Elite en salle A LIEVIN.  
4 Avril 2009 : Critérium National à Metz sélectif Coupe d'Europe  
20 Avril 2009 : Critérium National printemps Jeunes à SARAN.  
26 Avril 2009: Match de Podebrady : ne concernera pas les sélectionnés à la Coupe d'Europe.  
3 Mai 2009 : 1er Tour Interclubs  
17 Mai 2009 : 2ème Tour Interclubs

### LE CALENDRIER 2009 : LES DATES MAJEURES :

24 Mai 2009 : Coupe d'Europe à Metz  
Du 26/06 au 05/07 : Jeux Méditerranéens : PESCARA (ITA)  
du 16 au 19 Juillet Championnats d'Europe Espoirs : KAUNAS (LTU)  
stage préparatoire  
du 23 26 Juillet Championnats d'Europe Juniors : NOVI SAD (SRB)  
stage préparatoire  
du 21 au 27 Juillet 09 Eté Jeunes  
Match Méditerranée Juniors : Août  
Du 15 au 23 Août 2009 Championnats du Monde BERLIN  
Du 27/09 au 10/10/2009 Jeux de la Francophonie : LIBAN

### LES MODALITES DE SELECTION :

Complexité de la tâche des modalités de sélection. Difficulté à satisfaire tout le monde.  
Obtenir davantage de respect et de considération dans cette tâche complexe.  
Rappel de la méthodologie d'élaboration des modalités de sélection.

### LA COUPE D'EUROPE

Se déroulera le Dimanche 24 Mai 2009 à METZ.  
Pour toutes les épreuves, la participation au Critérium National du Dimanche 4 Avril 2009 est obligatoire.  
Les athlètes sélectionnés ne pourront pas prendre part à des compétitions dont la distance est supérieure à 10km entre le 20 Avril et la Coupe d'Europe de Metz.

#### 50km

Esprit des modalités: éviter une trop forte confrontation le 4 avril, et orienter le plus d'athlètes possible sur la préparation de la Coupe d'Europe.

Epreuve sur laquelle le potentiel de l'équipe sera le plus fort.

Rappel: médaille de bronze à LEAMINGTON.

Un maximum de 4 athlètes peut être sélectionné.

#### 3 ATHLETES PRÉ-SÉLECTIONNÉS:

Sébastien BICHE, Cédric HOUSSAYE, Eddy RIVA sur la base de leurs résultats en 2008: Championnats de France du 50km à Saint Lô Jeux Olympiques de Pékin sous réserve de prouver leur état de forme sur

l'épreuve de 35km du critérium national du 4 Avril à METZ : ils devront réaliser un chrono inférieur ou égal à 2h44'.

La 4ème place sera attribuée au vu des résultats du Critérium National du 4 Avril 2009.

20km Hommes et Femmes

Un maximum de 4 athlètes peut être sélectionné.

Yohann DINIZ, compte tenu de ses résultats lors des dernières saisons, est automatiquement sélectionné sous réserve de blessure ou autre.

A l'issue du Critérium National du 4 Avril 2009 et au vu des résultats, le DTN prononcera la liste des athlètes sélectionnés.

Pour la 4ème place, au cas où une équipe complète serait engagée, priorité pourra être accordée à un jeune athlète âgé de 25 ans et moins, et compte tenu de son potentiel.

### ATTENTION SOUS RESERVE

#### CHAMPIONNAT DU MONDE BERLIN 2009.

Modalités pas encore établies

Pour le 20km

Lors de la Coupe d'Europe, les 2 premiers athlètes réalisant les minima de qualification FFA pour les Championnats du Monde de Berlin 2009 seront automatiquement sélectionnés. La troisième place sera laissée à l'appréciation du DTN qui prononcera la sélection définitive à l'issue des Championnats de France Elite d'ANGERS.

### ATTENTION SOUS RESERVE

Pour le 50km: Yohann DINIZ sera sélectionné pour les Championnats du Monde à condition d'avoir réalisé les minima dans le courant de l'année 2009 et sous réserve qu'il ne soit pas automatiquement sélectionné suite à son titre de champion d'Europe (disposition IAAF). conséquences de la disposition de l'IAAF: 3 ou 4 qualifiés??

### 10km JUNIORS HOMMES ET FEMMES

Un maximum de 3 athlètes peut être sélectionné. Les cadets et cadettes pourront être intégrés à l'équipe Juniors à condition de n'avoir participé à aucun autre 10km que ceux des 2 compétitions mentionnées ci-dessous.

2 compétitions serviront de référence pour établir la sélection :

- le critérium national du 4 Avril 2009,
- le match international de Podebrady du 26 Avril 2009.

A l'issue de ces 2 compétitions, le DTN prononcera la liste des athlètes sélectionnés.

### PROJET DE MODALITES DE SELECTION MATCH DE PODEBRADY LE 26 AVRIL 2009.

10km Juniors Hommes et Femmes

Un maximum de 3 athlètes peut être sélectionné pour chaque catégorie. Les 2 premiers du critérium national de Metz du 4 Avril sont automatiquement sélectionnés.

La 3ème place est laissée à l'appréciation du DTN.

### PROJET DE MODALITES DE SELECTION MATCH DE PODEBRADY LE 26 AVRIL 2009

20km Seniors Hommes et Femmes

Les athlètes qui seront sélectionnés pour la Coupe d'Europe ne pourront pas être sélectionnés pour ce match (Espoirs et Seniors). La

composition de l'équipe sera laissée à l'appréciation du DTN, qui tiendra plus particulièrement compte des résultats des athlètes espoirs lors du Critérium National de Metz du 4 Avril.

### PROJET DE MODALITES DE SELECTION POUR LES CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS

Un maximum de 3 athlètes pourra être sélectionné pour chaque catégorie.

Les 2 premiers réalisant les minima à la Coupe d'Europe seront automatiquement sélectionnés au Championnat d'Europe Juniors sous réserve de blessures ou autres.

La 3ème place sera laissée à l'appréciation du DTN selon les conditions suivantes :-Les athlètes devront avoir réalisé les minima entre le 3 Avril et le 30 Juin 2009, dates impératives.

### PROJET DE MODALITES DE SELECTION POUR LES CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS

-Les résultats obtenus à la Coupe d'Europe de Marche seront plus particulièrement déterminants.

Pour les autres épreuves, les minima devront être réalisés sur des épreuves officielles et les athlètes devront, au préalable, obtenir l'autorisation de la DTN (Pascal CHIRAT, responsable du Département Hors Stade et Marche).

La sélection sera prononcée officiellement à l'issue de la période de qualification.

### PROJET DE MODALITES DE SELECTION POUR LES CHAMPIONNATS D'EUROPE ESPOIRS

Un maximum de 3 athlètes peut être sélectionné pour chaque catégorie.

2 compétitions serviront de référence :

Le match de Podébrady du 26 Avril 2009 : le premier qui réalisera les minima sera automatiquement sélectionné pour

le Championnat d'Europe Espoirs sous réserve de blessures ou autres.

La Coupe d'Europe du 24 Mai 2009 à METZ : le premier qui réalisera les minima sera automatiquement sélectionné pour le Championnat d'Europe Espoirs sous réserve de blessures ou autres.

La 3ème place sera laissée à l'appréciation du DTN selon les conditions suivantes :-Les athlètes devront avoir réalisé les minima entre le 3 Avril et le 30 Juin 2009, dates impératives.

-Les résultats obtenus à la Coupe d'Europe de Marche et au match de Podedbrady, seront plus particulièrement déterminants.

-Pour les autres épreuves, les minima devront être réalisés sur des épreuves officielles et les athlètes devront, au préalable, obtenir l'autorisation de la DTN (Pascal CHIRAT, responsable du Département Hors Stade et Marche).

La sélection sera prononcée officiellement à l'issue de la période de qualification.

### STAGE PREPARATOIRE COUPE D'EUROPE

Fonctionnement différent des années précédentes.

Rappel des années précédentes :

Stage obligatoire sauf dérogation accordée par le DTN.

Plan d'entraînement personnel, avec tentative d'harmonisation des cadres du stage pour favoriser un entraînement collectif.

### STAGE PREPARATOIRE COUPE D'EUROPE

Bilan des stages 2008 :

SPALA : équipement d'une exceptionnelle qualité. Qualité d'entraînement exceptionnelles. Des soins de récupération pointus. Malgré tout cela : ambiance morose, plaintes en coulisse, mécontentement, tensions au sein du groupe entre athlètes, entre athlètes et encadrement.

### Perspectives 2009 :

Modifier le fonctionnement des stages :

Ne plus rendre obligatoire les stages, vers une plus grande adhésion au dispositif proposé.

Pourquoi faire des stages ?

Mettre les athlètes dans de bonnes conditions pour préparer la compétition.

Optimiser et augmenter la charge de travail.

Mettre en place les conditions de la performance individuelle.

Créer la dynamique collective et l'esprit équipe de France.

Créer les conditions de la réussite collective par équipe.

Définir des objectifs individuels et par équipe pour la compétition internationale.

Définir des stratégies de course pour atteindre les objectifs.

Créer une complicité entre les athlètes, l'encadrement et le médical.

Quand ces objectifs ne sont pas atteints, l'utilité et la pertinence des stages ne s'imposent plus et une remise en question s'impose.

Sur les principes nouveaux :

La non obligation de participer au stage fédéral: laisser à chacun le choix de sa participation : mais en cas de participation, il y a engagement à adhérer aux principes et règles de fonctionnement du stage.

Quelles sont ces règles ?

L'entraînement est collectif. Chaque discipline fait le même travail au même endroit.

Comment ? Le planning du plan du stage est fait en collaboration avec les entraîneurs personnels des athlètes.

### Calendrier :

Le 4 Avril : lors du CN : les athlètes susceptibles d'être sélectionnés font part de leur intention ou non de participer au stage terminal. Vers le 7 Avril (une fois la sélection prononcée) : envoi par l'ETN Marche aux entraîneurs persos d'une trame traçant les grandes lignes de l'entraînement pendant le stage.

Vers le 15 Avril : les entraîneurs persos envoient leurs propositions de séances en respectant les lignes de la trame.

Vers le 20 Avril : l'ETN fait la synthèse des séances reçues par les coachs persos et les harmonise pour aboutir à des séances uniques par catégorie. Elle envoie aux coachs et aux athlètes les contenus précis.

Sur place au stage, l'équipe d'encadrement fera le travail que ferait tout coach pour son athlète à savoir régulation et adaptation des séances.

A l'issue du stage : compte rendu des séances aux coachs persos.

### Avantages du système :

le coach n'est pas perturbé dans sa planification : il lui suffit d'adapter sur les autres semaines le travail qui ne serait pas abordé pendant le stage.

L'entraînement est collectif et c'est dans la saine confrontation qu'on progresse.

Dans le stage, notamment les séquences de l'après midi,

les séances de condition physique

les séances d'étirements

les séances techniques

les séances de relaxation et de préparation mentale

Toutes ces séquences seront obligatoires et collectives.

### ENCADREMENT DU STAGE :

L'encadrement et le stage préparatoire seront encadrés par le même staff, que ce soit l'encadrement technique et médical.

### DATES DU STAGE :Complexité du calendrier :

3 Mai : 1er Tour Interclubs

17 Mai : 2ème Tour Interclubs

24 Mai : Coupe d'Europe Metz

### STAGE :

Choix à faire entre 2 dates sachant qu'il n'y a pas de choix idéal :

Les 2 possibilités :

1ère possibilité : un stage en 2 temps :

Du 27 Avril au 1er Mai 2009

3 Mai : 1er Tour Interclubs

Du 4 au 10 Mai Suite du stage

### STAGE :

Avantage : le stage se termine 15 jours avant la Coupe d'Europe et laisse une part importante à la récupération

Inconvénients : le stage se déroulant en 2 parties : fatigue liée aux voyages.

Les coûts en déplacement (sachant qu'un des voyages sera pris en charge par les clubs, l'autre par la FFA.

2ème possibilité : un stage unique du 4 au 14 Mai 2009

Avantage : le stage en une seule fois et c'est un vrai stage d'entraînement.

Inconvénient : le stage se termine 10 jours avant la Coupe d'Europe et peut poser un problème quant à la récupération. (répercussions psychologiques notamment)

LIEU DU STAGE : France plus à l'étranger.

Sites prévisionnels : RONCE LES BAINS, LE TOUQUET, AIX LES BAINS, BORDEAUX

### PROBLEMATIQUE SPECIFIQUE DES JUNIORS ET DES SCOLARISES

Zones de vacances :

Zone A : du 5 au 19 Avril

Zone B : du 19 au 3 Mai

Zone C : du 12 au 26 Avril

Solution retenue :

Stage commun Zones A et C : à HOSSEGOR avec le stage régional de la Ligue Aquitaine.

Stage Zone B du 27 Avril au 2 Mai : sur un lieu à déterminer : Le Touquet ou dans le centre.

### Minima pour les Championnats de France 2009

Catégories	Distance	A	D	E
<b>FEMMES</b>				
Cadettes	5000m	28'30''00	29'30''00	32'00''
Juniors	10.000m	56'00''00	60'00''00	65'00''00
Espoirs	20km	1h55'00''	2h12'00''	2h20'00''
National	20km	1h59'00''	2h05'00''	2h10'00''
<b>HOMMES</b>				
Cadets	5000m	25'00''00	27'00''00	29'00''00
Juniors	10.000m	50'00''00	55'00''00	59'00''00
Espoirs	20km	1h40'00''	1h50'00''	1h55'00''
National	20km	1h40'00''	1h45'00''	1h50'00''

### Championnat de France Elite

Hommes	20km	1h37'00''
Femmes	20km	1h55'00''



Partenaires Principaux de la Fédération Française d'Athlétisme