

NOUVELLES DU QUATRACHE

On vous invite à entrer dans la famille par un contact régulier.
Enrichissez les *nouvelles du quatrache*; envoyez vos photos, anecdotes, articles à:
dubailsylvain@yahoo.fr jj.behm@wanadoo.fr
Donnez nous d'autres mails.

JUILLET 2015

Nouvelles / anecdotes.....P.1
Les minima.....P.3
Record de France Junior de V.COROLLER.P.5
Felix SANCHEZ parle de MOSES.....P.6

Super début de saison pour les Françaises:

20 Françaises sont passées sous la minute fin juin.

Elles n'étaient que 9 à l'avoir fait à la fin de la saison 2014 !!!

Victor COROLLER : après ses 50''53 au 2nd tour des interclubs: « *Je ne sais pas en combien il faut que je passe à la 5. Il faut juste que je fasse mon schéma : J'ai fait 14 à la 7 pour la première fois* ».

Incroyable longévité :



Lashinda DEMUS : 55.86 le 20 mai à Pékin.
Elle a couru en moins de 56 secondes tous les ans depuis 2001 (sauf en 2007 où elle a fait une pause maternité)



L.J VAN ZYL (RSA) a fait 49.26 le 19 mars à Sasolburg. C'est la 14^{ème} année de suite où il fait moins de 49.50.



Michael TINSLEY : 48.79 le 30 mai à Eugene :
11 ans de suite sous 48.80 au bilan



Bershawn JACKSON 48.09 le 15 mai à Doha.
13 ans de suite sous 48.80 !!

Lucile GEOFFROY : « *coach, j'ai fait des abdo chez moi, et comme je n'avais pas de poids, j'ai prit ce que j'avais de plus lourd dans l'appart : une bouteille de rhum de 3 litres !* » (elle n'a cependant pas précisé si la bouteille pesait le même poids après l'entraînement..)

Natacha GONDRA :
« *ça fait plaisir d'être encore citée dans le 4H 20 ans après, même si ça ne nous rajeunit pas, tout ça !* »

Le père et entraîneur de **Rasmus MAGI** (EST) au sujet de la médaille d'argent de Rasmus lors des Europe à Zurich :
« *Au début nous étions un peu déçus, mais après, quand nous sommes rentrés en Estonie, nous nous sommes aperçu à quel point c'était important pour notre pays.* »

En série des France FFSU (universitaire), **Maeva CONTION** fait étrangement +1 à la 4, non préparé. Etrange.... Jusqu'à ce qu'on se rende compte que sa haie était à 91cm !

Au 1^{er} tour des interclubs, **Farah CLERC** ajoute 2 foulées à la 6^{ème} haie. **JJ Behm**, au micro, ne s'en est pas rendu compte !!!! Cependant, il semblerait que **Thomas VERRO**, son entraîneur, si....

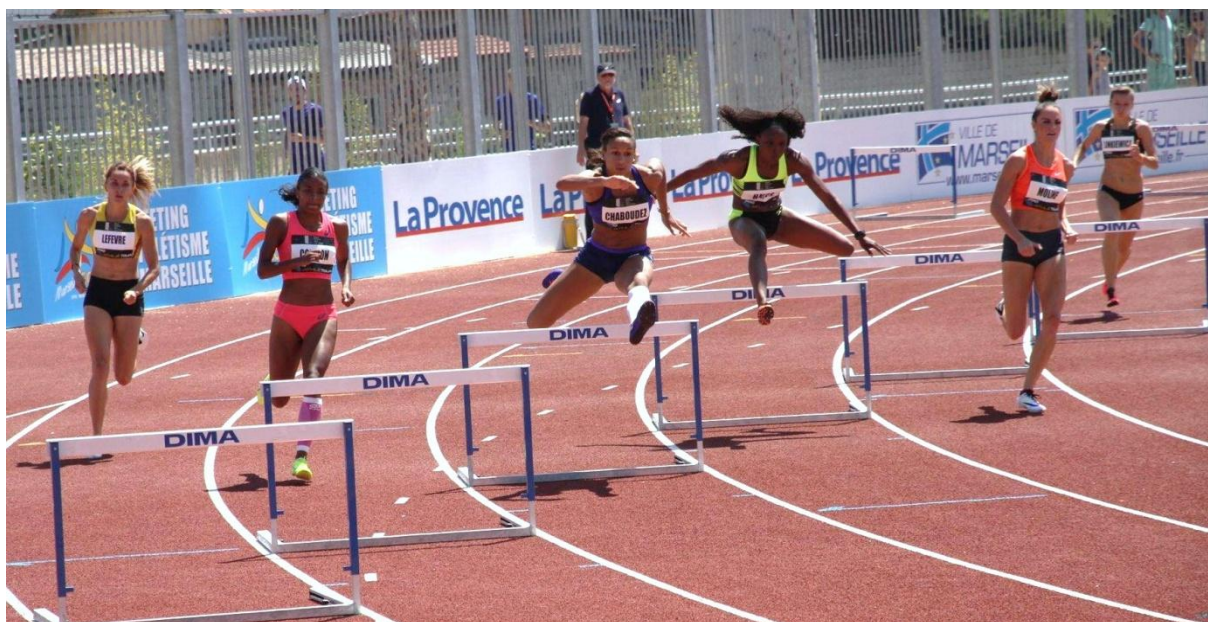


Photo historique prise à Morehouse College à l'occasion d'un documentaire sur les Olympien noirs de 1936.

En haut: Bob Pickens 1964, Kevin Young 1988 1992, Ralph Boston 1960 1964 1968, Angelo Taylor 2000 2008, John Carlos 1968, Edwin Moses 1976 1980 1984 1988, xxxxx, xxxx, Strader 1988?, Cynthia Stringer 1984 1988,

En bas: Tommie Smith 1968, xxxx, Innocent Egbunike 1980 1984 1988 , xxxx, Harrison Dillard 1948 1952, Herb Douglas 1948, 1988, Bob Beamon 1968, President de Morehouse College Dr. Wilson, Thomas Lott Producteur du documentaire du film sur les Olympiens noir de 1936, xxxxx, xxx

LES MINIMA



Meeting de Marseille : Aurélie CHABOUDEZ (bat son record (55.51) et fait les minima pour les Monde (Photo P. Leger)

Les championnats internationaux approchent et nombre d'athlètes espèrent plus ou moins secrètement pouvoir décrocher une sélection internationale.

Chaque fédération nationale élabore ainsi ses propres règles de sélection : au bilan ou sur un meeting de sélection, mais avec un point précis qui obnubile tout le monde : les minima.

En effet, les fédérations internationales (IAAF, European Athletics) imposent des minima, mais certaines fédérations choisissent de les durcir.

HOMMES					FEMMES			
monde U18	Europe U20	Europe U23	Monde sénior	Pays	monde U18	Europe U20	Europe U23	Monde sénior
	53,75	52,15		European Athletics		61,25	60,75	
55,00			49,50	IAAF	62,50			56,20
52,50	52,00	51,00	49,40	Allemagne	60,50	59,75	58,00	55,50
53,04	51,74	50,24	49,20	France	60,94	58,74	57,74	55,60
52,85	52,52	50,98	49,50	Belgique	60,51	59,53	58,74	56,20
53,30	51,95	51,40	49,50	Irlande	61,00	59,30	59,35	56,20
52,20	53,00	51,20	49,50	Suède	61,00	60,00	58,70	56,20
52,50	53,75	52,15/52,00	49,50	Suisse	61,00	61,25	60,75/59,20	56,20
53.60/53,22	53.25/52,85	51.59/51,14	49,50	R. Tchèque	61.67/60,70	60.18/59,61	59.85/58,92	56,20
52,50	51,80	50,25	49,50	UK	60,50	59,00	57,50	56,20
55,00	53,75	52,15	49,50	Estonie	62,50	61,25	60,75	56,20
55,00	53,75	52,15	49,50	Autriche	62,50	61,25	60,75	56,20
55,00	53,25	51,85	49,50	Italie	62,50	60,75	59,30	56,20
55,00	53,75	52,15	49,50	Portugal	62,50	61,25	60,06	56,20
55,00	53,75	52,15	49,50	Roumanie	62,50	61,25	60,75	56,20

3 sortes de stratégies semblent se dégager :

- Ne sélectionner que le très haut niveau dans toutes les catégories dans le but de n'avoir que des potentiels finalistes et d'insuffler une dynamique à l'équipe nationale : c'est le cas de la France et de l'Allemagne.
- Avoir des minima « durs » chez les jeunes, et « accessibles » en seniors (pays en noirs sur le tableau)
- Avoir des minima « faibles » pour tous les championnats afin de favoriser la dynamique dans la discipline. (pays en bleu sur le tableau)



Le DTN de la Suisse, **Peter Haas**, ancien coureur de 400m haies (record 49.89, il a fait les JO de Moscou en 1980) nous explique sa stratégie d'établissement des minima :

Notre but/stratégie est d'amener nos jeunes talents au niveau des Championnats d'Europe Elite par le biais des championnats internationaux jeunesse.

De manière générale nous prenons les minima de la Fédération internationale (EA / IAAF)... sauf pour les CM U18 et pour les « espoirs dernière année » des CE U23.

CM U18 :

- Nous voulons envoyer à cette compétition uniquement nos athlètes « top shot », c'est-à-dire qui ont des chances de TOP 8. Les minima ont donc été définis en conséquence. Cette compétition est en concurrence avec les EYOF et nous estimons que pour les U18, l'EYOF se prête mieux comme première expérience internationale que les CM U18 (jet lag, longs voyages, acclimatation au chaud, etc...). C'est pourquoi nous réservons les CM U18 uniquement pour nos athlètes « d'exceptions ».

CE U23 :

- Les CE U23 permettent aux athlètes de 20, 21 et 22 ans de participer. Les minima fixés par European Athletics pour cette compétition sont faibles, voire très faibles selon les disciplines (longueur, perche, hauteur féminines par exemple) .. et sont très très loin des minima pour participer aux CE Elite. Nous voulons que chaque athlète ait au moins une fois la chance de participer aux CE U 23 avec les limites « normales » c'est pourquoi nous laissons les limites EA comme elles sont. Cependant nous voulons que les athlètes s'orientent aux minima des CE Elite et donc, les athlètes de 22 ans (qui peuvent pour la 2ème fois participer aux CE U23) ont des minima plus durs qui les ramènent sur le chemin des CE Elite.

RECORD DE FRANCE JUNIOR DU 400M HAIES

Victor COROLLER 50.13 à Colmar

Sous l'œil réjoui de Guillaume ZEKRI (52.58 au 4H en 2010), responsable de la lutte anti dopage en Alsace-Lorraine et organisateur du meeting de Colmar, **Victor COROLLER** bat le record de France Junior du 400m haies, alors qu'il n'est que junior 1.

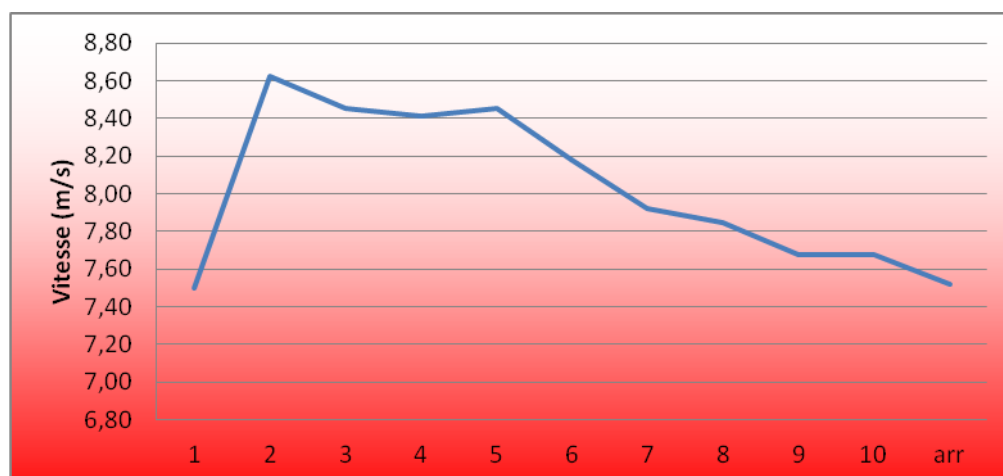
Il est ainsi double record man de France puisqu'il détient le record de France cadet (51.19 à Nankin).

Gageons que Victor, bien conseillé par son entraîneur **Marc REUZE**, court peu de 400m haies avant les championnats d'Europe junior: les interclubs, le meeting de Colmar et le meeting de Manheim.



Victor COROLLER (couloir 5) bat le record de France en revenant sur **Michael FRANCOIS**, parti en 21''7 à la 5 (contre 22''5 pour Victor). La course est gagnée par **Mohamed SEGHAIER**.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	arr	total	écart entre les 200m
Victor COROLLER	6,00	4,06	4,14	4,16	4,14	4,28	4,42	4,46	4,56	4,56	5,32	51,13	1,68
Colmar	D	14					15						



Félix SANCHEZ parle d'Edwin MOSES



Traduction d'une interview vidéo faite par le CIO, avec l'aide de Yannick et Kareen BANGOU

Felix SANCHEZ : Pour moi **Edwin MOSES** est une des plus grande légende de l'athlétisme de tous les temps. Il est resté presque 10 ans sans être battu (NDLR : en fait 9 ans et 9 mois). Il était capable de rester en 13 foulées tout au long de la course, et à cette époque, dans les années 70 et 80, c'était considéré comme impossible. Et il le faisait bien.

Maintenant, des gens comme moi de moins d'1m80, arrivons à faire 13 foulées et courir en 47 ; mais à son époque, c'était révolutionnaire de faire tout en 13.

Maintenir le rythme de 13 foulées tout au long de la course est extrêmement difficile. Tu dois avoir beaucoup d'endurance, de force, et de technique pour maintenir le rythme, c'est ce qu'il faut pour faire tout en 13.

Au 400m haies, le point important est le rythme, donc si tu peux courir sur le rythme et rester dessus sur les 10 haies, tu as un gros avantage parce que tu as un rythme et tu le garde et que tu sais que tu es dessus.

Moi, je change de rythme 3 ou 4 fois par course et à chaque changement il y a un risque de se rater, de le faire trop tôt ou trop tard. Si tu ne fais pas bien transition, ça peut te faire louper toute ta course.

En fait, Moses n'avait pas besoin de transition puisqu'il maintenait son rythme tout au long de la course. C'est un gros avantage.

Il a été invaincu pendant presque 10 ans, double champion olympique, double champion du monde. L'ayant rencontré, je sais qu'il n'était pas content de la médaille de bronze en 1988 à Seoul, il avait très déçu, mais une médaille de bronze est quelque chose de super.

Ce qu'il a fait est extraordinaire, 10 ans de compétitions à ce haut niveau.

Edwin MOSES était capable de courir très vite sans avoir trop de concurrence ; je pense qu'il a couru contre 3 ou 4 athlètes qui étaient capables de passer sous les 48 secondes au cours de sa carrière, alors que lui il l'a fait de nombreuses fois (NDLR : dont 13 fois sous 47''50), et c'est beaucoup plus difficile d'aller vite quand on est tout seul que lorsque l'on est à la bataille.

Il est une source d'inspiration, de motivation. Ma motivation est d'essayer de réaliser ce qu'il n'a pas encore été fait. Je veux gagner 3 championnats du monde et 3 JO, alors je pourrais vraiment dire que j'ai fait quelque chose qu'une légende comme Edwin MOSES ne pouvait pas faire ; c'est ma motivation car il est un des plus grands athlètes de tous les temps pour moi.