



ATL ← → LÉ

LIGUE RÉGIONALE

LE PETIT JOURNAL DE LA MARCHE

Commission
Régionale
Marche
LANA



Avant propos



Recevant régulièrement l'Info Marche du Grand Est et après bien des hésitations, la Commission Régionale de Marche (CRM) de la LANA a décidé de se lancer. Voici donc le n°1 du «Petit Journal de la Marche».

Pour faire vivre ce journal dédié à la Marche Athlétique et à la Marche Nordique, nous aurons besoin de vous.

Envoyez-nous vos articles et vos observations. Donnez-nous des nouvelles de votre territoire, devenez des journalistes.

Ce journal sera notre colporteur de nouvelles de nos jeunes marcheurs à nos masters.

Masters

Commençons par nos Masters qui se sont distingués lors du championnat du Monde à Torun en salle du 24 au 30 mars 2019.

Sur 3000m:

Catherine PONGIN (US Talence), F55: 6ème en 18'14''80

Francis GAUZE (FC Oloron), M55: 6ème en 14'28''71

Sur 10km route:

Isabelle LAFARGUE (FC Oloron), F45: 8ème en 1h04'23''

Catherine PONGIN: 7ème en 1h04'25''

Corine BERTHON (SA Mérignac), F60: 7ème en 1h06'45''

Grégory BOTTIER (Bordeaux Athlé), M40: 12ème en 1h16'59''

Francis GAUZE : 5ème en 51'06''



Continuons avec les championnats d'Europe à Venise du 5 au 15 septembre 2019



Notre équipe féminine s'est distinguée sur 10km (suite à une erreur de mesurage, l'organisateur a rectifié à 9km300):



Isabelle LAFARGUE: 13ème en 1h12'21''

Myriam SEGAS (US Bazas), F45: 12ème en 1h00'57''

Catherine PONGIN: 4ème en 59'23''

Corinne BERTHON: 7ème en 1h02'39''

Lucie SEN (US Bazas), F65: 7ème en 1h07'39''



Francis GAUZE : 11ème en 49'53''

Marc LASSUS (US Bazas), M65: 11ème en 1h00'42''

Gérard SEN (US Bazas), M70: 18ème en 1h04'03''

Sur 20km:

Isabelle LAFARGUE: 5ème en 2h18'24''

Maryse LASSUS (US Bazas), F70: 7ème en 1h58'12''

Francis GAUZE: 7ème en 1h58'12''

Marc LASSUS : 11ème en 2h22'48''

Espoirs et Seniors



Trois athlètes étaient sélectionnés aux Championnats de France Elite: Amandine MARCOU (SA Mérignac), Laury CERANTOLA (Entente Poitiers Athlé 86) et Dorian ADAM (Bordeaux Athlé). Seule Laury a fait le déplacement. Elle termine 2ème en 49'39", très belle performance!

Chez les plus jeunes

Challenge des ligues à Saran: Félicitations aux cinq de nos marcheurs qui ont participé malgré un temps difficile mêlant la pluie et le vent. Les résultats ont été à la hauteur de cette compétition nationale.



Mathys et Matthieu en plein effort.



Bravo à Léo pour sa victoire!



Ana termine deuxième



Résultats de cette compétition:

Eva MIALDERA (US Talence): 10km 869m en 1h00: 5ème

Mathys GIMENEZ (EBSBA): 9km 203m en 45': 5ème

Matthieu WROBLEWSKI (US Talence): 8km 292m: 11ème

En ce qui concerne les minimales en 20 minutes:

Ana DELAHAIE (BAC Bergerac): 3km 748m: 3ème (record de Dordogne)

Léo BENJELLOUN TOUIMI (AS Libourne): 5km 92m: vainqueur

Autres compétitions

Le 27 octobre dernier s'est déroulé le meeting Balmarche qui devient un rendez-vous incontournable pour nos marcheurs.

Cette année le 50km marche a fait son entrée.

Les résultats de nos athlètes:



10km hommes:

Adrien ST MARC (US Bazas): 1er en 52'08''

Jean Franck VANOOSTHUYSE (US Talence): 2ème en 52'12''

Anthony CIAN (SA Mérignac): 3ème en 52'24''

Maël KISSA (AS St Junien): 4ème en 55'20''

Laurent AUGUSTIN (US Bazas): 5ème en 56'23''

Kelian RICHARD (US Bazas): 6ème en 57'03''

Matthieu WROBLEWSKI: 11ème en 1h00

5km hommes:

Mathys GIMENEZ: 2ème en 23'26''

Erwan GARROUTY (AS Perigueux): 4ème en 24'10''

Jean Franck VANOOSTHUYSE: 5ème en 25'49''



5km femmes:

Elise LOSEILLE (AS Perigueux): 3ème en 32'19''

Tessa GARBEZ (EBA): 5ème en 34'17''

3km femmes:

Ana DELAHAIE: 1ère en 16'11''

Zélie SANIEZ (US Talence): 2ème exaequo en 16'48'' (RP)

Illona BESSIN (AS Macau): 4ème en 17'31 (RP)

Magdalena ADAM (EBA): 10ème en 21'07''

20km:

Laury CERANTOLA: 1h42'19''

Puis, un marcheur était invité au Stage National Athlé 2028 à Reims du 25 au 28 octobre: Léo BENJELLOUN TOUIMI. Premier aux bilans français, il est suivi par Dominique LIONARD et depuis cette année par une spécialiste de la marche, Patricia BOURGUIGNON .

Trois matinées étaient consacrées à la marche. Plusieurs tests ont été réalisés, notamment une VMA avec le lendemain et surlendemain des tests de confirmation pour valider les résultats.

Ensuite, le 17 novembre dernier avait lieu le meeting de Marche Athlétique de Bayonne dont voici les résultats:



3 000m Marche / MIF F Finale directe 1 Chr : M			
16'48''0	ZIAT Alida		Grand Angouleme Athletisme
18'18''0	SIMONIN-GARCIA Luna		Sa Merignac
18'20''0	MONTAGNE Mailys		Sla - S/I Elan Girondais Athle
5 000m Marche / CAF F Finale directe 1 Chr : M			
29'40''0	SANIEZ Zelig		Us Talence*
32'44''0	GARBEZ Tessa		Eba - S/I Ua Gujan-mestras
5 000m Marche / SEF F Finale directe 1 Chr : M			
24'20''0	MARCOU Am andine		Sa Merignac
20 Km Marche Route / SEF F Finale directe 1 Chr : M			
2h01'45''	LACLERGERIE Annick		Sa Merignac
1h47'08''	BRUNET Elisabeth		Tarbes Pyrenees Athletisme
10 Km Marche Route / VEF F Finale directe 1 Chr : M			
1	54'48''	QUENEHERVE Anne-catherine	Grand Angouleme Athletisme
2	1h06'39''	BERTHON Corinne	Sa Merignac
3	1h10'15''	BROLESE Laetitia	Sla - S/I Elan Girondais Athle
4	1h11'56''	SEN Lucie	Us Bazas
5	1h13'31''	SEGAS Myriam	Us Bazas
6	1h18'55''	LASSUS Maryse	Us Bazas
HC	1h02'10''	JEAN Sandra	Tarbes Pyrenees Athletisme
HC	1h03'56''	BROCHOT Edith	Tarbes Pyrenees Athletisme
1 000m Marche / POM M Finale directe 1 Chr : M			
- 1 Résultat(s) non conforme (Epreuve) à la réglementation fédérale pour la catégorie de l'athlète : PC			
2 000m Marche / BEM M Finale directe 1 Chr : M			
1	12'59''0	COHEN Eliot	Fc Oloron *
2	15'14''0	HOMMEAU Yanis	Fc Oloron *
2 000m Marche / MIM M Finale directe 1 Chr : M			
1	14'05''0	DIZERENS Mathis	Us Bazas
3 000m Marche / MIM M Finale directe 1 Chr : M			
1	16'52''0	DELBOS Remi	Us Bazas
2	20'33''0	FOUASSIER Quentin	Aviron Bayonnais Athletisme
5 000m Marche / CAM M Finale directe 1 Chr : M			
1	24'16''0	BENJELLOUN-TOUIMI Leo	As Libourne*
10 Km Marche Route / CAM M Finale directe 1 Chr : M			
1	50'55''	GIMENEZ Mathys	Ebsba - S/I Es Bruges
5 000m Marche / JUM M Finale directe 1 Chr : M			
1	32'00''0	DOLLE Andre	Fc Oloron *
10 Km Marche Route / JUM M Finale directe 1 Chr : M			
1	58'38''	RICHARD Kelian	Us Bazas
2	1h02'50''	SEGAS Florian	Us Bazas
20 Km Marche Route / ESM M Finale directe 1 Chr : M			
1	1h48'17''	SAINT-MARC Adrien	Us Bazas
5 000m Marche / SEM M Finale directe 1 Chr : M			
1	27'24''0	AUGUSTIN Laurent	Us Bazas



20 Km Marche Route / SEM | M | Finale directe 1 | Chr : M

1	1h40'54''	RAMON Fabrice	Grand Angouleme Athletisme
2	1h44'27''	RICHARD Dorian	Acj Nerac
3	1h46'59''	CIAN Anthony	Sa Merignac
4	1h51'02''	LE BONNIEC Philippe	Sla - S/I Elan Girondais Athle
5	1h53'07''	FOUDJEM GANNO Daniel (CMR)	U.a.c.g - S/I Cm Floirac
6	2h17'23''	GALIANA Gerard	Union Sportive Cenon Athletis
7	2h24'02''	GUALANDI Gerard	Dordogne A - S/I Ca Perigueux
8	2h24'30''	SEN Gerard	Us Bazas
HC	2h31'15''	CANET Patrice	Tarbes Pyrenees Athletisme

10 Km Marche Route / VEM | M | Finale directe 1 | Chr : M

1	52'06''	VANOOSTHUYSE Jean-franck	Us Talence*
2	52'57''	GAUZE Francis	Fc Oloron *
3	55'52''	CERDA Bernard	Us Bazas
4	1h04'38''	PICARD Pascal	Us Bazas
5	1h04'47''	LASSUS Marc	Us Bazas
6	1h17'15''	TROCMET Jean-paul	Sla - S/I Elan Girondais Athle
HC	1h08'46''	PERES Eric	Tarbes Pyrenees Athletisme
HC	1h12'41''	RUBIANO Thierry	Tarbes Pyrenees Athletisme
HC	1h19'59''	TARDI Emmanuel	Essonne A - S/I La Postillon

L'organisation de ce meeting était très bonne malgré la pluie puisque nous avons eu quelques bonnes performances. Voici quelques photos:



Calendrier 2019-2020



1er décembre 2019 matin: Championnats Masters 1ère journée à Bdx Lac

21 décembre 2019: Championnats CD33 U18 à Se 2ème journée à Bdx Lac

11 janvier 2020: Championnats LANA Epreuves Combinées - Marche à Bdx Lac

1er février 2020: Championnats de France Epreuves Combinées - Marche à Lyon

08 février 2020: Championnats CD 33 à Bordeaux Lac

15 février 2020: Championnats U16 CD 33 à Bordeaux Lac

14 mars 2020: Meeting marche à Bazas

15 mars 2020: Championnats LANA U16 à Bordeaux Lac

22 mars 2020: Championnats de France du 20 et 50 km à Giens et Critérium national de printemps du 3 et 5 km

4 avril 2020: Meeting de Mérignac

Fin avril: Championnats LANA de durée. Appel à candidature à tous les clubs pour organiser cette compétition. Pour la saison 2020/2021, Cestas pourra l'organiser en septembre 2020.

Pour 2020, appel à candidature pour organiser les championnats LANA des 20 et 50 km sur un circuit d'un km.

La Marche Nordique



Avec quelle licence peut-on pratiquer?

Le choix de la licence dépendra du type de pratique. Ainsi, pour s'adonner à la Marche Nordique dans une optique de loisirs ou de bien-être, la licence Athlé Santé sera parfaitement adaptée.

A l'inverse, si l'on souhaite pratiquer la Marche Nordique *en compétition*, il faudra être détenteur d'une licence Athlé Running, Athlé Entreprise ou Athlé Compétition. Si la licence Athlé Running permet la participation aux compétitions de Marche Nordique et au Marche Nordique Tour, seule une licence Athlé Compétition ouvre le droit à une qualification aux Championnats de France de Marche Nordique.

Où pratiquer la Marche Nordique?

Il est conseillé de pratiquer en club (voir liste des clubs de la région sur athle-lana.fr) avec des moniteurs formés et diplômés FFA.

Faut-il un certificat médical pour marcher ?

Les licences Athlé Loisir, Athlé Running et Athlé Compétition nécessitent un certificat médical.

En revanche, les exigences ne sont pas les mêmes selon que la licence est compétitive ou non. La licence Athlé Santé ne nécessite qu'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche Nordique (ou de l'Athlétisme) tandis que les deux autres licences nécessitent l'adjonction de la mention « en compétition ».

Calendrier 2019-2020



12 janvier 2020: Ruelle Sur Touvre

8 et 9 février 2020: Villenavaise

21 mars 2020: Cestas Monsalut:

- Dragonne d'or 15 km
- Drgonne d'Argent 10 km
- Dragonne de Bronze 5 km

Brevets de marche nordique chronométrés.





Conclusion

Le numéro 2 de notre «Petit Journal de la Marche» sortira fin mars (juste après les championnats de France).

En attendant, nous vous souhaitons de bonnes vacances, de bonnes compétitions et de bonnes fêtes de fin d'année.

A vos plumes pour alimenter ce «Petit Journal de la Marche»!

La Commission Régionale Marche de la LANA

