

Numéro 9 – Mars 2010

## EDITORIAL

Au sommaire de ce numéro de mars vous trouverez les bilans de la saison de cross qui a été dense entre le 01 novembre 2009 et le 07 mars 2010 date des championnats de France en terre vendéenne. Vous ferez un petit tour par la salle avec les championnats de France à Bercy pour saluer en outre la belle performance et la médaille de bronze de Kathy Turlepin avant de lire l'interview d'une championne départementale de semi marathon. N'oubliez pas de lire le bilan du CDM toujours très complet de C. Pépin, Bref encore et toujours beaucoup d'infos à la une d'e-infos Mag . Bonne Lecture !  
Philippe Maurin  
Président Commission Communication

## SOMMAIRE

1- CH Reg. Ile de France et France : Bilans	P1
2- CH France Jeunes Salle : Bilan	P4
3- CH France Elite Salle : Bilan	P4
4- CH 91 Semi Marathon	P5
5- CH 91 10Km	P7
6- CDM : Bilan Saison hivernale	P7
7- Et si on marchait ?	P9
8- A L'affiche en Avril	P9

### 1- Championnats d' Ile de France et France de Cross : Les Bilans de nos spécialistes

**Yann Breistoffer**, responsable de la commission des jeunes nous présente un petit compte rendu du match interdépartemental benjamins- minimes qui a eu lieu dans le cadre des championnats d'Ile de France à Aulnay-sous-bois, le 21 mars dernier :



Les meilleurs coureurs de cross Essonnais se sont rendus à Aulnay-sous-Bois le 21 mars 2010 pour participer au match Interdépartemental de Cross.

Ce match réunissait les 8 équipes des départements d'Ile-de-France. Mention spéciale pour les BEM qui gagnent pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive et pour Laurie Teinturier (Yerres AC) qui gagne la course MIF.

Les classements :

- BEF : 8<sup>ème</sup> sur 8 équipe
- BEM : 1<sup>er</sup> sur 8 équipes
- MIM : Athlé 91 9<sup>ème</sup>
- MIF : Athlé 91 4<sup>ème</sup>, CO Savigny 7<sup>ème</sup>

Au classement général mixte, l'Essonne se classe 4<sup>ème</sup>.

Les équipes étaient encadrées par les membres de la Commission Départementale des jeunes : Olivier Bortolameolli (BEF), Pascal Legrand et moi-même

Jean-Claude Boyer, responsable des cross au sein de la CDCHS, commission départementale des courses hors stade, nous dresse un bilan rapide de la saison écoulée et nous présente les résultats des coureurs essonniers aux derniers championnats de France qui ont eu lieu à la Roche-sur-Yon le 07 mars dernier.

La saison de cross-country a débuté cette année le dimanche 01 novembre à Dourdan avec le premier cross organisé par le club HDMAC et s'est terminé pour les meilleurs à la Roche-sur-Yon en Vendée aux championnats de France.

Même si le challenge départemental de cross a disparu en 2009, les différents cross organisés par les clubs et les championnats départementaux ont été de véritables succès avec un nombre de participants stable ou en progression suivant les catégories.



### Championnats de France de Cross :



Rien n'a été simple pour les athlètes Essonniers qualifiés aux championnats de France de Cross à la Roche-sur-Yon (Vendée) le 07 mars dernier. Aucun n'a réussi à se glisser dans le top 10 de sa catégorie (voir tous les classements page suivante) excepté Christine Marques (Lisses AC), 75<sup>ème</sup> au général (cross long) et 9<sup>ème</sup> dans sa catégorie, après son titre aux championnats départementaux (Longjumeau), sa 2<sup>ème</sup> place

aux Régionaux Est (Choisy-le-Roi) et sa 2<sup>ème</sup> place aux championnats d'Ile de France à Aulnay-sous-Bois.

En terminant 11<sup>ème</sup> par équipe, Christine (à gauche sur la photo) et ses copines (Virginie Meslin, au centre et Patricia Mariani à droite), termine à la 1<sup>ère</sup> place des équipes féminines d'Ile de France, devant l'équipe de l'US Nemours.

On notera également les belles places de Pauline Poulain, JUF, (AS Marcoussis), 32<sup>ème</sup> et de Meredith Bortolameolli 69<sup>ème</sup>.

Ci-dessous les résultats des athlètes Essonniers lors de ces championnats de France de Cross 2010.

## LISTE DES ARRIVANTS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS 2010 (La Roche s/Yon)

### Cadettes (1)

142 19'33" LOUBEAU Mylene Athle 91 \* CAF/94

### Cadets (5)

27 18'16" ABDELMOUMNI Bilal Ali Athle 91 \* CAM/93  
 138 19'26" OLIVIER Aurelien Lisses Ac CAM/93  
 263 20'06" KARBECHÉ Valentin Athle 91 \* CAM/93  
 291 20'20" DUCROTOY Colin Ca Orsay CAM/94  
 348 21'45" DE OLIVEIRA Josian Athle 91 \* CAM/94

### Juniors femmes (7)

32 21'43" POULAIN Pauline As Marcoussis JUF/92  
 37 21'49" SMITH Prisca Lisses Ac JUF/91  
 107 23'24" GIRON Caroline Lisses Ac JUF/92  
 174 24'11" NOMME Esther As Corbeil-essonne JUF/91  
 185 24'17" DAUDIN Camille C. O. Du Sud De L'essonne\* JUF/92  
 222 25'37" DAVID Manon Essonne Athletic\* JUF/92

### Juniors hommes (6)

117 23'46" OUODOIRE Pierre Athle 91 \* JUM/91  
 121 23'48" DOREAU Clement Elan 91 (pal.-mas)\* JUM/92  
 145 24'03" LHERETÉYRE Julien Essonne Athletic\* JUM/91  
 176 24'23" BOUCARD Guillaume Co Savigny-sur-orge JUM/92  
 200 24'33" MAURY Hugo Athletic Brunoy Club JUM/92  
 225 24'50" URVOY Vincent Elan 91 (pal.-mas)\* JUM/91

### Espoirs Femmes (2)

195 29'59" QUINTON Marilyse Athle 91 \* ESF/89  
 369 32'14" ALEMANY-PEREZ Emeline Essonne Athletic\* ESF/89

### Espoirs Hommes (0)

### Séniors Femmes (5)

69 28'05" BORTOLAMEOLLI Meredith Athle 91 \* SEF/87  
 74 28'13" MARIANI Patricia Lisses Ac SEF/72  
 114 28'50" MESLIN Virginie Lisses Ac SEF/74  
 305 31'13" DUNOT Christelle Athle 91 \* SEF/80  
 357 32'02" GHERARDI Laetitia Lisses Ac SEF/79

### Séniors Hommes (1)

86 37'47" COURJAL Sulian Athle 91 \* SEM/86

### Vétérans Femmes (5)

75 28'13" MARQUES Christine Lisses Ac VEF/67  
 250 30'34" GEVREY Valerie Athle 91 \* VEF/70  
 341 31'48" CADRAN Rose-aimee Union Sportive De Ris Orangis VEF/59  
 389 32'37" MACHADO Elisa Lisses Ac VEF/66  
 393 32'54" BONAVENTURE Sylvie Lisses Ac VEF/66

### Vétérans Hommes (9)

84 35'11" HERCOUET Didier Essonne Athletic\* VEM/69  
 167 36'05" HENNI Djilali Athle 91 \* VEM/66  
 175 36'10" MAROLLES Frederic C. O. Du Sud De L'essonne\* VEM/69  
 179 36'13" MERCIER Dominique Tu Verrieres Le Buisson VEM/62  
 229 36'45" COUPEAU Claude Athle 91 \* VEM/65  
 249 36'58" GEFFROY Bernard Tu Verrieres Le Buisson VEM/66  
 271 37'19" MORO Patrick Athle 91 \* VEM/66  
 275 37'28" OUALI Farid Athle 91 \* VEM/66  
 284 38'09" MARTIN Stephane Athle 91 \* VEM/69

### Cross Court Femmes (0)

### Cross Court Hommes (1)

108 14'26" FONTENELLE Thomas Essonne Athletic\* SEM/87

### Equipes : Elite Femmes

11 620pt LISSES AC 74 (166), 75 (167), 114 (168), 357 (164)

### Equipes : Vétérans Hommes

29 942pt ATHLE 91 \* 167 (171), 229 (170), 271 (173), 275 (174)

## 2- Championnats de France Jeunes en Salle (Aubière, 13 Février 2010)

Les championnats de France Jeunes avaient lieu cette année à Aubière : 35 athlètes étaient qualifiés sur 41 épreuves : 60m ; 200m, 400m, 800m, 60m Haies, Hauteur, Perche, Longueur, Triple Saut et Poids pour l'ensemble des catégories CA, Ju et Es.

Un très bon bilan pour nos espoirs essonniers avec au total 3 médailles d'or, 2 médailles d'argent, 2 médailles de bronze et 8 finalistes :

Médailles d'Or			
ADAMIS Robyne	CAF	Essonne Athletic	60m Haies
TURLEPIN Kathy	JUF	Athle 91	Longueur
RENAUDET Camille	ESF	Athle 91	Perche

Médailles d'Argent			
CAMARA Mahawa	ESF	Essonne Athletic	Poids
GANDOU Adil	CAM	Athle 91	Triple Saut

Finalistes			
POULAIN Pauline	JUF	As Marcoussis	800m (4ème)
JACQUESSON Axel	CAM	Athle 91	Hauteur (4ème)
TREHIN Erwan	JUM	AC Arpajonnais	800m (4ème)
COULIBALY Touman	ESM	ES Montgeron	200m (4ème)
BEKIMA Sylvain	ESM	AS Corbeil	60m (5ème)
TOURE Abdoulaye	ESM	AS Corbeil	400m (5ème)
GUERINI Priscilla	JUF	Athle 91	60m Haies (7ème)
FREDERIC Yann	JUM	Athle 91	Hauteur (8ème)

## 3- Championnats France Elites en Salle (Bercy, 27-28 février 2010)

Les championnats de France Elite en salle ont eu lieu au Palais omnisports de Paris Bercy les 06 et 07 mars dernier.

En toute logique, **Ladji Doucouré (Athlé 91)** s'est imposé en 7''58 devant G. Darien (6''62) et C. Lavanne (7''70) sans presque jamais trembler, sur 60 m haies

**Ronald Pognon (ES Montgeron)**, 2<sup>ème</sup> sur 60m en 6''61 a été devancé par le nouveau recordman de France du 60m (6''55) Christophe Lemaître. **Abdeslam Kenouche (Athlé 91)** a été le premier déçu de sa 4<sup>ème</sup> place (3'44''55) sur 1500m et termine au pied du podium. Même déception pour **Karl Taillepierre (ES Montgeron)**, bien placé tout le long du concours de triple saut il n'a pu monter sur le podium avec son premier et unique saut validé (16,82m).

Grande satisfaction en revanche pour **Kathy Turlepin (Athlé 91)** qui, pour ses premiers Elite en Salle, bat ses records personnels intérieur comme extérieur (6,24m) et termine sur la troisième marche du podium derrière Vanessa Gladone et Eunice Barber avec un saut de 6,28m



Kathy Turlepin (Athlé 91)  
3<sup>ème</sup>

### 4- Championnats de l'Essonne de semi-marathon (Savigny, 07 mars 2010)

Après l'annulation des Foulées Etampoises (10Km) pour cause de tempête le 28 Février dernier, c'est finalement les Foulées de Savigny, avec le semi marathon et le 7km qui ont lancé la saison des courses hors stade dimanche 07 mars. La 2<sup>ème</sup> édition du semi marathon a servi de support aux championnats de l'Essonne de la discipline. De nombreux participants sur les deux courses ont parcouru la ville sur une ou trois boucle avec un vent glacial : Un grand chapeau aux organisateurs pour l'organisation parfaite de ces championnats.

Gildas Courjal (5<sup>ème</sup> au classement général) remporte à cette occasion un quatrième titre départemental de semi marathon. Son objectif de la saison reste le marathon de Sénart le dimanche 01 mai prochain (qui sera support des championnats de l'Essonne de la discipline).

Parmi les féminines titrées lors de ces championnats départementaux de semi marathon, e-Infos Mag a décidé de vous présenter une nouvelle venue sur les courses hors stade du département : Emilie Bodenant (Elan 91), 1<sup>ère</sup> SEF

**e-Infos Mag :** Emilie, peu de gens te connaisse peux tu te présenter rapidement ?

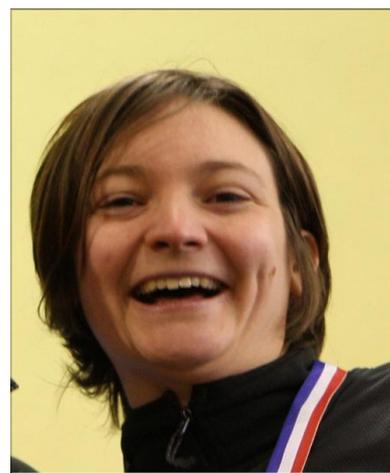
**Emilie :** Je courais seule (semi-marathon comme Antony, le semi de Normandie) jusqu'en septembre dernier ou j'ai intégré le club Elan 91.

**e-Infos Mag :** Tu apprécies les semi-marathons, comment trouves-tu celui de Savigny ?

**Emilie :** Le circuit est plat et favorable aux performances, mais aujourd'hui les conditions météorologiques étaient vraiment difficiles avec un fort vent glacial et peu de public en certains endroits.

**e-Infos Mag :** Deuxième féminine de la course, tu obtiens le titre de championne de l'Essonne SEF, c'est le plus important pour toi ?

**Emilie :** Non pour moi c'est la performance réalisée, car malgré les mauvaises conditions, je bats mon record personnel !



Emilie Bodenant (Elan 91) 1<sup>ère</sup>  
SEF

### **Les Podiums :**

Ci-dessous l'ensemble des podiums par catégorie de ces championnats départementaux de semi-marathon 2010

CHAMPIONNAT DE L'ESSONNE DE SEMI MARATHON 7 FEVRIER 2010 A SAVIGNY						
CLT	NOM	PRENOM	CLUB	LICENCE	TEMPS	GENERAL
<b>JUNIOR FEMME</b>						
1	HUTIN	CHARLOTTE	AS CORBEIL	278291	1,53,58	320
<b>SENIORS FEMMES</b>						
1	BODENANT	EMILIE	ELAN 91	1285521	1,28,09	82
2	SATARAD	FLORE	AS CORBEIL	711996	1,29,31	93
3	LEROY	GERALDINE	A.C ARPAJONNAIS	580369	1,32,31	122
<b>VET I FEMMES</b>						
1	VARIERA	MARIE NOELLE	TUVB	1267576	1,34,55	146
2	BICH	MONIQUE	ESSONNE ATHLETIC	802521	1,40,48	227
3	BOUDOT	SYLVIE	STE GENEVIEVE SPORTS	1225085	1,44,12	261
<b>VET II FEMMES</b>						
1	MOREAU	IRENE	ESSONNE ATHLETIC	304194	1,35,16	155
2	PLAIRE	CLAUDIE	SC DRAVEIL	172473	1,44,01	260
3	BRULARD	MARTINE	STE GENEVIEVE SPORTS	371170	1,46,24	280
<b>ESPOIR MASCULIN</b>						
1	SILVA RAMOS	JOEL	H D M A C	346994	1,17,53	15
<b>SENIORS MASCULINS</b>						
1	COURJAL	GILDAS	ATHLE 91	606854	1,12,46	5
2	NIGEN	GWENDAL	ELAN 91	1062514	1,14,07	7
3	BEN HOUDJA	MOHAMMED	TUVB	681562	1,14,36	9
<b>VET I MASCULINS</b>						
1	PETIT	DANIEL	STE GENEVIEVE SPORT	23839	1,18,12	16
2	BROIN	EMMANUEL	BONDOUFLE AC	806077	1,20,09	23
3	DE RIZ	OLIVIER	AS CORBEIL	128085	1,20,49	24
<b>VET II MASCULINS</b>						
1	MACHADO	AMERICO	STE GENEVIEVE SPORTS	970958	1,19,15	20
2	PAVAO	JAIR	LES FOULEES BREUILLETOISE	1054015	1,21,46	29
3	CHETTOUH	AISSA	TUVB	482531	1,21,59	30
<b>VET III MASCULINS</b>						
1	DUC	JOEL	AS CORBEIL	1190763	1,21,15	26
2	COURJAL	JEAN-PAUL	ATHLE 91	255169	1,31,01	113
3	GALLIS	SERGE	ESSONNE ATHLETIC	254418	1,31,10	114
<b>VET IV MASCULINS</b>						
1	PESENTI	JEAN-CLAUDE	ESSONNE ATHLETIC	315415	1,43,47	258
2	KERKAR	TAHAR	STE GENEVIEVE SPORTS	955445	1,46,56	285
<b>CLASSEMENT PAR EQUIPE</b>						
<b>FEMININES</b>			<b>SAINTE GENEVIEVE SPORTS</b>			
	BOUDOT VI		BRULARD VII		REVERT VII	
<b>VETERANS HOMMES</b>			<b>SAINTE GENEVIEVE SPORTS</b>			
	ECLACHE VI		PETIT VI		MACHADO VII	COMPAIN VI

## 5- Championnats de l'Essonne des 10Km 2010 reportés en Septembre à Polytechnique

Les Foulées Etampoises qui devaient servir de support des championnats de l'Essonne des 10Km, dimanche 28 février ont été annulées en raison de la tempête.

La déception était grande au sein de l'organisation dirigée par **Michel Pointeau**, mais *la décision du maire* est tombée le matin à 7heures explique ce dernier. Une décision sage certes, mais qui donne d'autant plus de regrets que l'a 17<sup>ème</sup> édition des Foulées Etampoises avait déjà un nombre d'inscrits record pour les 10Km : 314 inscrits !

Finalement, il faudra attendre 2011 pour courir un 10Km à Etampes, c'est trop compliqué de solliciter une deuxième fois dans l'année les bénévoles

Les championnats de l'Essonne de 10Km auront lieu le dimanche 19 septembre à l'école Polytechnique dans le cadre des 10Km de Polytechnique-Palaiseau

## 6- CDM (Centre Départemental de Marteau) : Bilan Hivernal

Christian Pépin, responsable du CDM nous présente un bilan hivernal détaillé :

### Le 24 janvier à Viry : Dimanche du CDM

Initialement prévu le 17, ce premier RDV du CDM 2010 c'est déroulé sous la pluie, dans le froid et la boue. Malgré ces conditions, deux athlètes se sont particulièrement mis en évidence ce dimanche matin.

**Alexandra Méline** améliore son RP de plus de 6m avec un beau 29,61m au premier essai : elle se qualifie pour les régionaux de Lancers Longs.

**Hugo Dupond**, qui participe aux C91 d'EC dans la halle, juste à coté, profite d'un moment libre pour étrenner ses belles chaussures de spécialiste et porter son RP à 35,86m.

Seul, **Gautier Lamenca** meurtri et fatigué par son match de rugby de la veille, reste loin de son potentiel.

On retiendra les bonnes performances de :

**Mathilde Balfourier** 42,35m **Nicolas Cornacchia** 39,54m  
**Marie Jadbane** 35,27m **Marie Josée Vergnes** 28,73m

**Michel Copy** 33,92m et **Michel Strub** 31,78m. Deux V2 qui vont sûrement se tirer la bourre tout l'été.

Au disque, Adrien Beaugendre avec 40,93m n'est pas très loin de son RP de décembre.



## Les 30 et 31 janvier à Viry : 1<sup>er</sup> tour LIFA des lancers longs :

Mention très bien aux 10 CDMiens qualifiés, qui se sont tous situés à leur niveau.

<b>Marteau</b>	<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	<b>Rec</b>		<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	
Alexandra Méline	29,68m	11	RP	Florian Leroy	32,51m	7	
Marie Jadbane	36,53m	3		Gautier Lamenca	50,42m	3	RP
Marie-José Vergnes	28,52m	3		Guirec Bourdois	33,20m	5	
Mathilde Balfourier	43,60m	4		Nicolas Cornacchia	40,75m	1	RP
Virginie Colella	NP			Yohann Simonnot	31,90m	9	
<b>Disque</b>	<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	<b>Rec</b>		<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	
Alexandra Méline	29,58m	3		Adrien Beaugendre	40,74m	2	
Virginie Colella	35,22m	2					

Ce même WE, en salle à Eaubonne, excellents résultats pour :

<b>Poids</b>	<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	<b>Rec</b>		<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	
Virginie Colella	11,11m	1		Adrien Beaugendre	12,97m	4	

## Le 7 février à Viry : Dimanche du CDM

Il y a moins d'amateurs que d'habitude à ce RDV du CDM : Mais certains on bien fait de venir car ils sont repartis avec un nouveau RP.

- 33,78m pour **Michel Strub**, qui ajoute 2m à sa précédente sortie.
- les 40,78m de **Nicolas Cornacchia** qui gagne 3cmsur son RP. Petit à petit l'oïse
- les surprenants 36,98m de **Lucie Tréhin** pour sa première sortie au 3 kg, elle qui n'a pratiquement pas touché un marteau au cours de ces deux derniers mois .

## Le 13 février à Aubières : Championnats de France jeunes en salle

<b>Poids</b>	<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	<b>Rec</b>		<b>Perf.</b>	<b>Place</b>	
Virginie Colella	11,09	12		Adrien Beaugendre	12,67m	11	

## Les 20 et 21 février à Maison Lafitte : 2<sup>e</sup> tour LIFA des lancers longs

A noter les 43,92m de **Nicolas Cornacchia**, un nouveau RP qui laisse espérer des jets proches des 50m cet été.  
Avec ses 47.43m, il ne manque que 57cm à **Thomas Balfourier** pour réaliser les minima E  
Au disque, **Virginie Colella** remporte le concours JF avec 38,18m et fait minima D.



## Le 28 février : Meeting des sangliers annulé, direction St Florentin

Le meeting des "Sangliers" de Compiègne, annulé pour cause de tempête... cap au sud, dans l'Yonne. Pour **Thomas Balfourier** c'est l'ultime chance de faire les 48m, synonymes de déplacement à Aix les bains. Et il se qualifie, sous la pluie, avec 48,64m. Quel mental !

## Les 6 et 7 mars : Championnats de France de lancers longs à Aix les bains

*Avec neufs athlètes (un de St Michel Sports et huit de l'Athlé 91), L'Essonne présentait, à ces Championnats de France, la 4<sup>e</sup> délégation départementale.  
Bilan : 1 titre, 2 médailles, 6 finalistes.*

Outre le record de France à 65.87m d'Alexia Sedykh au marteau cadette, ce seront surtout les conditions climatiques qui auront marqué ce WE.  
Lancer sous la neige, une formule inédite pour les CF d'hiver, mais nos deux lanceurs de marteau auront eu la chance de « passer à travers les flocons ».

Gautier, pas vraiment stressé par ses premiers CF, mais un peu trop « observateur », n'a pas pu donner son maximum. Il lui aura manqué de l'expérience et une marge de sécurité (12<sup>e</sup> des engagés) pour entrer dans une finale à sa portée (48.23m).  
Il se classe 11<sup>e</sup>. Avec plus d'assurance, nul doute qu'il fera mieux, cet été, à Niort.

Thomas, lui, n'aura manqué ni d'assurance, ni d'expérience (9<sup>e</sup> CF d'affilé). Une semaine après ses 48.64m « qualificatifs » et deux entraînements express plus tard, il gagne presque 3m et termine 5<sup>e</sup> avec 51.29m. Une belle surprise, qui aura eu pour effet de relancer sa motivation.

## 7 - Et si on marchait ?

- 28 mars 2010 Championnats t 91 Vétérans à Lisses
- 11 avril 10h -12h Stade de Massy Rassemblement de marche
- 19 et 20 Avril entraînement de marche durant le stage à La Roche-sur-Yon organisé par le club Lisses AC (mais ouvert à d'autres clubs).
- 16 mai 10h 12h stade de Lisses. Rassemblement de marche
- Stage de marche 25 (soir) 26, 27 (matin) juin 2010 à Savigny
- Brevet de marche 1<sup>er</sup> Novembre 2010 à Longjumeau

## 8 - A l'affiche en Mars-Avril

**Dimanche 28 Mars :** Championnats de l'Essonne Vétérans à Lisses

**Vendredi 02 Avril :** Championnats de l'Essonne de demi-fond à Palaiseau

**Samedi 03 Avril :** Equip'Athle BE – Tour Estival à Longjumeau

**Dimanche 04 Avril :** Equip'Athle MI-CA – Tour Estival à Longjumeau

**Dimanche 11 Avril :** Championnats Interclubs Promotion à Montgeron