



La revue de l'Association des Entraîneurs
Français d'Athlétisme

> n°175 - 3^e trimestre 2004 - 15 €

J.O. d'Athènes

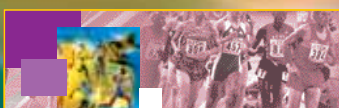
Analyses et commentaires



BILLET D'HUMEUR

**Ce sera toujours
mieux demain ?**

Henri Légliše



UN REGARD SUR NOS FINALISTES

Bob Tahri

Roland Simonet

Ismail Sghyr

Henri Légliše



LES EPREUVES COMBINEES

**Préparation
de Marie Collonvillé
avant les J.O.**

Gilles Follereau



“ Pour la première fois, la délégation française comptait six qualifiés (3 hommes et 3 femmes).

Hafida GADI, Corinne RAUX et Rakiya QUETIER-MARAOUI étaient les 3 femmes ; Benoît ZWIERZCHLEWSKI, Driss EL HIMER et Hassan LAHSSINI étaient retenus du côté des garçons.

La sélection avait été réalisée une nouvelle fois sur une longue période (saison 2003 jusqu'à avril 2004). Certains marathoniens « protégés » ne pouvaient même que prouver leur état de forme pour satisfaire aux critères de sélection. ”

Compte-rendu du marathon



Noguchi Mizuki

La préparation collective se déroula autour d'un stage de préparation terminale, pendant 3 semaines, en juillet, en altitude (aux Angles, vers Font-Romeu), qui réunit alors Rakiya QUETIER-MARAOUI, Corinne RAUX, Hassan LAHSSINI et Benoît ZWIERZCHLEWSKI.

Ce stage se réalisa dans d'excellentes conditions, à tous les niveaux (restauration, suivi médical, ambiance...).

Driss EL HIMER préféra se préparer au Maroc, à Ifrane, durant 4 semaines

Enfin, les marathoniens purent peaufiner leur préparation terminale. Les 3 filles partirent le 12 août (pour courir le 22 le marathon) et les garçons arrivèrent seulement le 24 août à Athènes.

Nous nous attendions à trouver des conditions de course très difficiles compte tenu de

la canicule que nous avons connue les semaines qui précédaient les Championnats et l'heure de départ des épreuves du marathon posait quelques inquiétudes.

Les relevés de températures lors des dix dernières années aux mêmes dates et heures n'étaient que peu optimistes.

Finalement, les conditions météorologiques furent très

difficiles avec une forte chaleur au-delà des 30°C à l'ombre.

Le parcours mythique de ces Jeux Olympiques, entre Marathon et Athènes fut à la hauteur de la difficulté que nous craignons.

La route, du départ à la fin, présentait un excellent enrobé. Les 10 premiers kilomètres étaient très plats, puis la route montait progressivement jusqu'au 32ème kilomètre avec en particulier une forte bosse du 28 au 29ème.

Après le 32ème et jusqu'à l'arrivée, le parcours descendait. Les marathoniens arrivaient dans le stade de Marbre qui avait servi de cadre aux Jeux Olympiques de 1896, ils devaient effectuer 500 mètres sur la piste.

Marathon masculin

Couru le 29 août à 18h, en toute fin de programme, juste avant la cérémonie de clôture.

60 pays étaient engagés (contre 65 à Sydney) dans

cette épreuve, avec très exactement 102 coureurs (100 à SYDNEY).

Les conditions météorologiques étaient également difficiles (30°C à l'ombre au départ et 39% d'humidité).

La course fut lancée sur des bases très lentes (15'58" aux premiers 5 km) avec un peloton très compact où tous les favoris étaient réunis. Au dixième kilomètre, ils étaient encore tous présents pour passer en 31'54", sur un tempo très régulier.

Après 15 kilomètres, le groupe comptait toujours autant d'éléments, après un passage en 48'15", la côte allait néanmoins commencer à réaliser les premières sélections naturelles. Quelques athlètes tentant de sortir du peloton mais ils étaient à chaque fois repris après quelques centaines de mètres de cavalier seul.

Au semi-marathon, le Brésilien Vanderlei LIMA possédait une avance de 15" sur un groupe d'une vingtaine d'éléments, pour passer en 1h07'23". L'allure s'accélérait malgré la côte et une sélection nette s'effectuait dans le peloton.

Le Brésilien semblait irrésistible puisque son avance passait à 35" au 25ème



El Himer Driss

(franchi en 1h19'33") et 46" au 30ème kilomètre (en 1h35'03").

Il semblait encore se diriger vers la victoire au 35ème kilomètre puisqu'il était toujours en tête (1h50'09") avec 28" d'avance sur l'Italien BALDINI, le Kenyan Paul TERGAT, l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI.

Hélas après 1heure et 54 minutes de course, le Brésilien Vanderlei LIMA était victime d'une sauvage agression qui le rendait vulnérable pour la suite de la course.

BALDINI dépassait ensuite le Brésilien, suivi par l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI. L'Américain venait de réaliser 14'12" entre le 35ème et le 40ème kilomètre. Dès lors, Stefano BALDINI accentuait son avance pour l'emporter très facilement en 2h10'55" et devenir Champion Olympique sur ce terrible parcours, il avait couru le second semi en 1h03'17' !!!...

Son dauphin, l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI, terminait en 2h11'29", à 1'26" de son record personnel. Le pauvre Brésilien

Vanderlei LIMA parvenait à conserver la médaille de bronze du courage, en 2h12'11".

Le recordman du monde de la spécialité, Paul TERGAT, finissait très difficilement pour n'obtenir que la 10ème place en 2h14'45". A noter que 20 garçons ne franchissaient pas la ligne d'arrivée.

Les Français connurent quelques problèmes.

Hassan LAHSSINI, dans le groupe de tête jusqu'au 20ème kilomètre était victime de points à l'estomac pour avoir bu de l'eau trop froide, il devait rétrograder de la 17ème place au 25ème kilomètre (avec un groupe vers la tête de course) à la 36ème place à l'arrivée, avec un chrono de 2h19'50".

Notre meilleure chance, Driss EL HIMER était encore dans le coup au passage au semi-marathon puis s'écroulait au 25ème et au 30ème kilomètre, victime de crampes, il terminait très difficilement, à la 68ème place en 2h29'07".

D'autres très grands coureurs passaient à la trappe également et abandonnaient (20) ou terminaient péniblement, très loin de leur record personnel.

Temps réalisés par les 8 premiers et les Français (par tranche de 5 km puis les 2195 m avant l'arrivée)

Pl.	Nom	Pays	Tps final	1 à 5	5 à 10	10 à 15	15 à 20	20 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	2195 m
1	Baldini Stefano	ITAL	2h10'55"	15'58"	15'58"	16'22"	15'37"	16'13"	15'42"	14'47"	14'12"	6'07"
2	Keflezighi Mebrahton	USA	2h11'29"	16'05"	15'53"	16'18"	15'40"	16'16"	15'38"	14'48"	14'21"	6'30"
3	Lima Vanderlei	BRE	2h12'11"	16'	15'554"	16'23"	15'37"	15'39"	15'30"	15'06"	15'08"	6'54"
4	Brown Jon	GBR	2h12'26"	16'05"	15'55"	16'22"	15'36"	16'13"	15'38"	15'12"	14'55"	6'30"
5	Aburaya Shigeru	JPN	2h13'11"	16'02"	15'55"	16'22"	15'37"	16'15"	15'39"	15'19"	15'08"	6'54"
6	Suwa Toshinari	JPN	2h13'24"	16'06"	15'55"	16'20"	15'37"	16'15"	15'44"	15'34"	15'19"	6'34"
7	Wainaina Erick	KEN	2h13'30"	16'01"	15'57"	16'18"	15'41"	16'15"	15'38"	15'12"	15'22"	7'06"
8	Chaica Alberto	POR	2h14'17"	16'04"	15'54"	16'21"	15'38"	16'17"	15'55"	15'44"	15'34"	6'50"
9	Lahssini Hassan	FRA	2h19'50"	15'59"	15'58"	16'20"	15'39"	16'18"	16'43"	17'01"	17'35"	8'17"
10	El Himer Driss	FRA	2h29'07"	16'02"	15'57"	16'18"	15'41"	16'18"	18'35"	21'11"	19'51"	8'14"



Catherine Ndereba

Marathon féminin

Couru le 22 août, à 18h, par une température de 35°C au départ, avec une humidité de 31% et un vent de Nord Ouest (donc de côté au départ puis de face sur la fin du parcours). 82 (contre 54 à SYDNEY) femmes étaient engagées parmi lesquelles on retrouvait les plus grands noms du marathon féminin mondial et 47 nationalités !!!!...

Un groupe constitué d'une dizaine d'éléments se détacha très rapidement pour passer en 17'09" aux 5000m, on retrouvait alors toutes les protagonistes à la victoire dont Paula RADCLIFFE, la Kenyane Catherine NDEREBA, l'Éthiopienne Catherine ALEMU et les 3 Japonaises.

Le rythme se maintenait pour passer en 34'25" au 10ème kilomètre avec toujours les mêmes, le peloton de tête diminuait cependant en effectif avec déjà des abandons dont la Roumaine Lidia SIMON.

Le 15ème kilomètre fut atteint en 52'11", elles n'étaient plus que 10, la sélection par le relief commençait à s'opérer.

Le semi-marathon fut atteint en 1h14'03", elles n'étaient plus que 9 avec Paula toujours devant, la Roumaine OLARU lâchant prise.

Au passage au 25ème kilomètre en 1h28'05", elles n'étaient plus que 7, sous l'impulsion de la Japonaise Mizuki NOGUCHI, la sélection continuait.

NOGUCHI portait alors son attaque dans cette partie très sélective pour atteindre le

30ème en 1h45'02", avec 22" sur la Kenyane ALEMU et 31" sur RADCLIFFE qui commençait à souffrir, le peloton commençait à exploser avec déjà 15 abandons...

La Japonaise faisait alors la course seule en tête dans la terrible descente pour passer au 30ème kilomètre en 1h45'02" et maintenir son avance sur ALEMU et RADCLIFFE qui maintenait son écart.

Au 35ème kilomètre la Japonaise maintenait son avance, ALEMU rétrogradait à la 4ème place, Paula RADCLIFFE maintenait difficilement sa 3ème place, à une minute et la Kenyane Catherine NDEREBA remontait à la 2ème place après avoir pris 10 secondes à Mizuki NOGUCHI.

NDEREBA revenait sur NOGUCHI au 40ème kilomètre pour être pointée à 12" alors que RADCLIFFE devait abandonner, l'Américaine Deena KASTOR finissait la plus vite pour aller chercher une 3ème place.

La Japonaise Mizuki NOGUCHI entrait sur le stade avec 12" d'avance sur la Kenyane Catherine NDEREBA et obtenait ainsi la consécration Olympique sur ce parcours mythique.

L'Éthiopienne ALEMU terminait à la 4ème place.

Les Japonaises, comme l'an passé aux Championnats du Monde de Paris, réalisèrent un tir groupé en finissant 5ème pour Reiko TOSA et 7ème pour Naoko SAKAMOTO. 16 filles devaient abandonner dans cette terrible épreuve.

Nos Françaises connurent à nouveau diverses fortunes : Rakiya QUETIER-MARAOUI partie prudemment fut obligée de s'arrêter peu après le 20ème kilomètre, elle souffrait de crampes.

Hafida GADI partit lentement mais ne fut jamais capable de remonter, elle termina à la 52ème place en 2h50'29".

Corinne RAUX partit elle aussi très raisonnablement à la 51ème place au 5ème km pour grignoter des places tous les 5 kilomètres et finir très rapidement et prendre une belle 15ème place en 2h35'54".

Ce résultat est très encourageant pour Corinne RAUX qui, pour le 3ème marathon de toute sa carrière, peut nourrir des espoirs pour la suite, elle sera le chef de file d'un nouveau collectif jeunes du marathon (elle vient du semi et sera suivie par d'autres jeunes filles en devenir), pour préparer les échéances internationales individuelles et collectives à venir sur marathon d'ici à PEKIN 2008.

Temps réalisés par les 8 premières et les Françaises (par tranche de 5 km puis les 2195 m avant l'arrivée)

Pl.	Nom	Pays	Tps final	1 à 5	5 à 10	10 à 15	15 à 20	20 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	2195 m
1	Noguchi Mizuki	JPN	2h26'20"	17'09"	17'16"	17'46"	17'46"	18'08"	16'57"	17'02"	16'56"	7'20"
2	Ndereba Catherine	KEN	2h26'32"	17'12"	17'14"	17'47"	17'46"	18'08"	17'32"	16'53"	16'40"	7'20"
3	Kastor Deena	USA	2h27'20"	17'19"	17'39"	18'29"	18'10"	17'56"	17'40"	17'02"	16'20"	6'45"
4	Alemu Efenesh	ETH	2h28'15"	11'7'10"	17'15"	17'46"	18'08"	17'20"	17'20"	17'50"	17'02"	7'58"
5	Tosa Reiko	JPN	2h28'44"	17'10"	17'15"	17'46"	17'47"	18'08"	18'04"	17'48"	17'21"	7'25"
6	Jevtic Olivera	SCG	2h31'15"	17'10"	17'16"	17'46"	17'46"	18'09"	18'10"	18'29"	18'23"	8'06"
7	Sakamoto Naoko	JPN	2h31'43"	17'10"	17'16"	17'46"	17'46"	18'09"	18'31"	18'53"	18'36"	7'36"
8	Petrova Lyudmila	RUS	2h31'56"	17'19"	17'39"	18'30"	18'09"	18'34"	18'19"	18'22"	17'19"	7'45"
9	Raux Corinne	FRA	2h35'54"	17'42"	18'41"	19'07"	18'32"	19'07"	19'	18'26"	17'52"	7'27"
10	Gadi Hafida	FRA	2h50'29"	18'11"	19'09"	20'21"	19'55"	21'07"	20'58"	20'51"	21'01"	8'56"
	Abd Maraoui-Quetier R.	FRA	Abandon	17'22"	18'47"	19'22'	19'59"					