

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2007>

Collège Soutine

Histoire : Championnat de France d'athlétisme hivernal à l'INSEP du vendredi 13 au dimanche 15 janvier 2023



on sportive - Histoire et palmarès - Articles de presse -
Date de mise en ligne : lundi 23 janvier 2023

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

Une aventure avant tout humaine

Quel beau partage entre profs et élèves ! Au delà des performances et des résultats, nous avons partagé un moment de vie qui va nous marquer à jamais. Faire des championnats de France à l'insep, là où s'entraînaient, s'entraînent et s'entraîneront beaucoup de grands champions passés, présents et futurs.

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), est un établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel (EPSCP), placé sous la tutelle du ministère chargé des Sports. L'INSEP est depuis 1975 un acteur incontournable de la politique sportive du haut niveau en France et le centre d'entraînement olympique et paralympique de référence du sport français.

Grâce à des infrastructures modernes et uniques situées sur un site exceptionnel de 28 hectares au coeur du bois de Vincennes à Paris, il propose une offre d'accompagnement à la haute performance sportive sous toutes ses formes pour les sportifs de haut-niveau, toutes disciplines confondues. Un accompagnement innovant et conçu sur-mesure en matière d'entraînement, de suivi médical, de recherche, d'accompagnement psychologique, mais aussi de formation et de reconversion professionnelle... Chaque jour, l'encadrement des sportifs est étudié, repensé et amélioré grâce notamment à l'engagement, à la motivation et à la disponibilité de l'ensemble des agents de l'INSEP. L'Institut réaffirme ainsi chaque année son ambition d'optimiser tous les paramètres pour permettre au sport tricolore de viser la très haute performance et organiser l'accès durable de la France au TOP 5 des nations olympiques et au TOP 10 des nations paralympiques.

Nous avons croisé d'ailleurs, le parrain de ces championnats Jules Pommery qui s'entraîne là-bas, 3ème au championnats d'Europe cet été avec un saut à 8,06m, son record personnel est à 8,17m.

Nous avons pu découvrir le self de l'insep où toute la nourriture est choisie afin de proposer la meilleure diététique à chaque sportif. Le menu est calibré.

L'hôtel Meininger à Paris était aussi grandiose. Il a logé près de 1000 personnes, sur 6 étages avec un petit déjeuner à volonté où l'on trouvait tout ce qu'il fallait pour performer à condition de rester raisonnable.

Enfin, les moments d'échange, d'entre-aide, de coaching, d'humour, la rencontre des réunionnais,... Que de beaux souvenirs !

Mme Helou a été une vrai maman pour vous coucouner au maximum pendant la journée, à vous encourager de très loin avec sa voie reconnaissable, trop sympa...

Une aventure sportive où tout nous a souri !

Le seul objectif était de battre le record de points par équipe uniquement des régionaux qui était de 106 points sur les haies et 109 points sur les sauts.

Le collectif d'abord et si chacun fait une performance individuelle tant mieux. Cet état d'esprit est primordial.

Par challenge, ils étaient 5 élèves, obligatoirement en mixité et les 4 meilleures performances étaient retenues pour l'équipe.

Aucune contre performance. Au contraire tout le monde a été surprenant !

La solidarité a été présente pendant les échauffements, les épreuves. Yanis a pu coacher ses camarades en hauteur.

Le championnat commençait dès le matin à 9h pour Thomas Longepe et Louis Barbe sur le même concours de hauteur. Thomas, notre basketeur ne vivait que sa 2ème compétition d'athlétisme alors que Louis a un vécu conséquent mais est le plus petit en taille de l'équipe... Pas évident de sauter haut.

Thomas a réalisé sa performance 1,46m avec une course d'élan et une technique qui reste à parfaire. Il était un peu déçu de ne pas avoir battu son record mais il l'a égalisé donc on ne perd pas de points par rapport aux régionaux. Il est resté jusqu'à la fin pour apporter son soutien à Louis. Ce n'est qu'une étape, nul doute que Thomas battera son record en athlé estival. 23 points pour l'équipe, la côte qui nous qualifie aux Frances !

Quand à Louis, il réalise un concours magnifique avec deux marques différentes. Une avec élan réduit pour les barres basses et une plus longues pour les barres proche de son record. Cependant, Louis passe pratiquement toutes ses barres aux premiers essais avec son élan réduit. Quand la barre monte, il veut changer ses marques... Mais pourquoi faire ? Il saute techniquement juste. On recule juste d'un pied et cela passe très facile. Il bat son record en sautant 1,50m, trop cool. La piste renvoie très bien, on a l'impression que c'est un kangourou !

Il est trop content ! A 1,54, il échoue une première fois mais nous réglons avec yanis les marques de Louis après analyse vidéo. On recule d'1/3 de pied car il touche légèrement en montant. Voilà un usage intelligent du portable, loin des réseaux sociaux et des vidéos tik-tok...

Petit message éducatif à nos jeunes et moins jeunes comme dirait Soprano dans sa chanson "Mon précieux" à écouter <https://www.youtube.com/watch?v=OVmfGb8XKSg>

Tellement vrai, regarder les paroles :

Ta douce mélodie me réveille chaque matin
Avant même d'embrasser ma femme, je te prends par la main
Puis, je te caresse le visage pour voir si tout va bien
Tellement inséparable qu'on part ensemble au petit coin
Mon café, mon jus d'orange, on le partage aux amis
En voiture, mes yeux sont dans les tiens, donc quelques feux je grille
Au boulot, on parle tellement ensemble que des dossiers j'oublie
Au dîner, vu le silence, tout le monde t'aime dans ma famille, baby
Je te partage ma vie, au lieu de la vivre
Tu me partages la vie des autres pour me divertir
Je ne regarde plus le ciel depuis que tu m'as pris
Mes yeux dans tes applis, baby
Je ne sais plus vivre sans toi à mes côtés
Ton regard pixelisé m'a envoûté
Toi, mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Quand tu sonnes ou quand tu commences à vibrer
Je perds la tête, comment pourrais-je te quitter ?
Toi, mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Tu es ma secrétaire, tu gères mon organisation
Tu allèges mes neurones grâce à tes notifications
Plus besoin d'aller voir la famille, vu que tu me les follow
Pour leur prouver que j'les aime, je n'ai qu'à liker leur photos
Pourquoi aller en concert ? Tu m'as tout mis sur YouTube

Tu m'aides à consommer, car tu ne me parles qu'avec des pubs
J'fais plus gaffes à l'orthographe depuis que j'te parle avec mes doigts
Mes gosses font plus de toboggan, ils préfèrent jouer avec toi, baby
Je te partage ma vie, au lieu de la vivre
Tu me partages la vie des autres pour me divertir
Je ne regarde plus le ciel depuis que tu m'as pris
Mes yeux dans tes applis, baby
Je ne sais plus vivre sans toi à mes côtés
Ton regard pixelisé m'a envoûté
Toi, mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Quand tu sonnes ou quand tu commences à vibrer
Je perds la tête, comment pourrais-je te quitter ?
Toi, mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mais, là, je deviens fou (j'deviens fou, j'deviens fou)
L'impression que mon pouls ralenti (ralenti, ralenti)
J'ai plus de repères, je suis perdu (perdu, j'suis perdu)
Depuis que tu n'as plus de batterie (de batterie, de batterie)
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux
Vous avez 39 nouvelles demandes d'amis
Vous avez 120 nouveaux likes
Vous n'avez pas vu vos amis depuis deux mois
Votre vie est digitale
LOL

Revenons à Louis. Il saute finalement 1,54m soit 2 cm en-dessous de sa taille. Il bat son record personnel et gagne 8 cm par rapport aux régionaux... Quel jump ! 26 points pour l'équipe.

C'est au tour des haies filles, très unies dans l'échauffement. Une vraie préparation de guerrières. Elles ont les yeux revolver et envie d'en découdre.

Série 1, couloir 5, à 11h40 Zahra R'Guiti ouvre le bal. Après un premier faux départ. Elle enchaîne avec fluidité et explose son record en 8"88. Sa vitesse d'esquive est grande, son rythme inter-obstacle est rapide. Une belle course quoi ! Elle gagne 0,64s, c'est tout simplement énorme ! On s'empresse rapidement de le communiquer aux copines des tribunes pour entretenir la dynamique. 30 points pour l'équipe

Série 3, couloir 2, à 11h48, c'est le tour de Salomé Stokic. Elle n'a pas entendu le commandement prêt avec le bruit dans la salle et élève son bassin au dernier moment. Heureusement, elle réagit assez vite au coup de pistolet et part dans la bataille. Techniquement c'est propre. Au fur et à mesure, elle revient, elle rattrape et claque un 8"89. Elle améliore de 0.02 son temps des régionaux avec une marge de progression. 30 points pour l'équipe

Série 9, couloir 3, à 12h02, Embelline Derocq, notre handballeuse. Elle a la possibilité d'effacer les haies en changeant de jambe d'attaque. Ce n'est pas donné à tout le monde. Elle est très concentrée, un peu stressée mais elle déterminée. Elle s'élance, efface tous les obstacles... et améliore son record personnel de 0,41s en réalisant 9"38s, s'il vous plaît. 24 points.

Un 2ème tour le lendemain mais le contrat est déjà rempli par les filles !

Un petit panier pique-nique pour le midi bien mérité. Les garçons ont déjà mangé pour avoir digéré pour le début d'après-midi. Yanis Hervé et Gabriel Griebing vont devoir gérer leur concours de hauteur et leur haie en même temps !

Pas évident car la course est prioritaire sur le concours mais si cela s'éternise le concours continue et la barre monte sans pouvoir revenir à la hauteur inférieure. Le concours de hauteur est prévu à 14h15.

Pour Yanis, il passe dans la série 2, couloir 4 à 14h04 mais il y a du retard. Il manquera le début de l'échauffement sur le sautoir. Il faudra rapidement prendre ses marques et se mettre à l'aise sur des hauteurs basses. Il a bien pointé sur les deux feuilles des jurys. Il gèrera bien ses deux évènements, même s'il ne lui ont pas facilité les choses en ne l'autorisant pas à aller directement au concours de hauteur après sa course. Il a dû ressortir et repasser par la chambre d'appel qui passe sous le stade avec son long couloir.

Yanis a une très belle technique sur les haies et s'entraîne très sérieusement et régulièrement cette année. Il a un beau gabarit qui lui permet de franchir les haies très rapidement, sans trop s'élever. Sa reprise d'appui est solide. Il réalise une jolie course en 8"04s. Il améliore de 0,28s, son temps des régionaux. Nous pouvons analyser sur la vidéo que l'attitude du haut du corps est à repositionner sur son 2ème et 3ème appuis après la haie. Un travail de gainage à chaque séance d'entraînement peut l'aider à modifier les choses. C'est un temps canon qui nous rapporte 33 points !

Gabriel lui ne passe que plus tard à 14h34, horaire prévu, sans les faux départ ! Il faut suivre les séries au fur et à mesure pour le ramener sur la chambre d'appel au dernier moment. Il a le loisir de s'échauffer et de régler ses marques. Il commence même le concours et efface les premières barres avec facilité. Il se rassure. Finalement quand la série 7, se met dans les starts, c'est le moment d'y aller. Il vient de franchir 1,42m. La barre n'est pas trop haute. Il est série 8, couloir 3. Cependant, je me permets gentiment à demander à un officiel s'il peut le récupérer à la fin de la course pour le ramener au concours de hauteur sans sortir car la barre continue à monter sans lui. Il accepte sans problème. Gabriel n'a pas le temps de cogiter pour ses haies. Il règle ses starts, fait un passage sur 2 haies pour se mettre dedans. Le départ est donné. Il jaillit comme un guépard, saute les haies comme une gazelle (un peu haut...) mais améliore son record des régionaux en 8"36. Il gagne 0,38s. 29points pour l'équipe.

L'officiel ramène Gabriel à la hauteur qui a la bonne idée de revenir au trot. C'est le 3ème essai à 1,46m avant la montée de barre. C'était moins une. A nouveau pas le temps de cogiter, il se met sur ses marques, saute et franchit. Ouf !

Yanis et Gabriel vont pouvoir s'aider dans le concours et rester focus. Yanis pendant ce temps là a effacé les barres tout au premier essai.

Nous allons commencer par Gabriel qui a franchi 1,54m aux régionaux mais qui était en-dessous de ses possibilités. Il franchit 1,50m en frôlant la barre avec ses pieds. Il faut reculer la marque d'un pied car il est largement au-dessus. A 1,54m cela passe tout juste au 2ème essai, il faut reculer encore d'un tiers pied. 1,58m cela serait bien pour l'équipe. Gabriel le fait en frôlant la barre, il peut gagner en se grandissant à l'appel. 1,62m, c'est son record sur ses 3 essais son 2ème est magnifique et il ne manque pas grand chose pour qu'il batte son record personnel réalisé aux départementaux l'année dernière au mois de mai. Il améliore donc sa perf des régionaux et ramène 28 points à l'équipe.

Quand à Yanis, son concours se passe à merveille. Il efface toutes les barres au 1er essai sauf une à 1,62m car il a

voulu changer ses marques et prendre ses marques longues. Nous revenons sur ses marques courtes où il va plus vers le haut. Il efface largement la barre et je lui dis qu'il vient de faire un saut à 1,70m sans problème. Ce saut était monstrueux. Cela le rebooste et le met en confiance. Il efface 1,66m au premier essai, record personnel battu. Il avait battu son record aux régionaux déjà de 6cm en effaçant la barre de 1,64m. Je demande comme il est le dernier du concours si l'on peut choisir la hauteur de barre. Mais afin de préserver l'équité pour toutes les équipes, les barres montent de 4cm en 4cm. Cela commence à faire haut. S'il l'efface, c'est le record du collège. Cela serait incroyable ! Et bien, j'en crois pas mes yeux, il le fait ! Quel saut ! Dommage, c'est le seul que je n'ai pas pris en vidéo ! L'émotion du saut d'avant ! Il va s'attaquer à une montagne 1,74m s'il vous plaît ! Il échouera d'un rien sur son premier saut. La barre ne voulant pas rester sur les taquets alors qu'il venait de la frôler. Les deux derniers sauts sont moins propres et laisse place à une fatigue. Quel concours ! Yanis se classe 2ème de France sur ce championnat, 34 points. Fabuleux. Les copains et les copines le félicitent. Trop bien !

Mais la journée n'est pas fini car c'est à Salomé de clôturer les sauts à 16h. Yanis enchaîne son rôle de jeune coach. Quelle journée intense !

Salomé n'est pas trop en confiance sur la hauteur en ce moment. Il va falloir trouver les mots justes, les réglages, les bonnes intentions car elle peut rapporter gros. Les sauts d'échauffement et les premières barres la rassure tout de suite. Salomé rentre dans le concours rapidement. Elle efface 1,38m facilement, touche à 1,42m avec les talons. On recule de 1 pied. Elle franchit 1,46 au 2ème essai et bat sa hauteur des régionaux. C'est parfait pour l'équipe et il y a de la marge. Elle s'attaque à 1,50m. Elle sautille sur place, se met à ses marques, se recoiffe (si très important dans la routine...), se penche en arrière, enclenche une course d'élan bien accélérée et haute et donne son impulsion vers le haut. Elle efface la barre, 33 points. Son 2ème à 1,54m méritait mieux. Il ne manquait pas grand chose encore.

Une journée riche en émotion pour tout le monde. Nous sommes à la hauteur de l'évènement... Elle était facile... L'équipe se classe 5ème de France. Résultats jamais réalisés dans l'histoire de notre collège avec ses petites villes et villages. Extraordinaire !

Le soir, nos élèves ont sympathisé avec l'équipe de la Réunion. Une ambiance de folie... mais il faut rester raisonnable, il reste un jour de compétition où l'on peut aller grapiller des points sur le challenge haie. Il faut donc se coucher dans sa chambre au calme, même si on discute.

Les élèves sont classés avec leur temps et vont concourir contre des adversaires de leur niveau pour les finales de haie. Début 8h30 le matin de la compétition et donc un lever à 6h00 du matin ! Dur, dur !

Ce sont les garçons qui ouvrent les séries.

Gabriel améliorera son temps en 8"27 et grapillera un point pour l'équipe

Yanis fera une course équivalente en 8"13.

Embeline malheureusement accrochera la 2ème haie qui la déséquilibrera et elle ne pourra pas franchir la 3ème.

Mais son temps était assuré de la veille et largement assuré.

Zahra et Salomé concourent dans la même série. Salomé améliore un peu son temps en 8'86 et Zahra fait légèrement moins bien en 9"00.

Nous pouvons alors suivre le concours de la perche où le copain réunionnais efface la barre de 4,10m. C'est beau à voir. Avant l'entrée dans le concours d'un lycéen de Liévin, un jeune ukrainien, BOBROVNIK Illia. C'est un phénomène car il commence le concours quand tous les autres sont éliminés à 4,40m. Il réalise un saut titanesque à 5,11m, 6ème performance mondiale en juniors ! Athlète à suivre !

Les résultats par équipe tombent en début d'après midi :

5ème de France au challenge saut à 2 petits points seulement du podium

11ème de France au challenge haie

histoire : Championnat de France d'athlétisme hivernal à l'INSEP du vendredi 13 au dimanche 15 janvier 2011

Merci à nos élèves pour ce weekend sportif et convivial, merci à Mme Helou pour son côté couteau-suisse. Merci pour ses moments forts partagés qui marqueront nos mémoires.

Le film de l'aventure de nos 5 élèves passent au collège sur les écrans...

M Robert