



**MAC Infos N°9  
Juillet 2010**



## **QUOI DE NEUF AU Muret AC ?**

### **Vie du Club**

#### **Les Grillades du 23 Juin**

Une belle soirée ensoleillée pour ces grillades, qui clôturent une année sportive bien remplie. Plus de 90 athlètes, parents, entraîneurs, dirigeants et amis se sont retrouvés, à l'ombre des arbres, dans l'enceinte du complexe sportif Jacqueline Auriol. Ce fut l'occasion pour Janine Courtade de remercier athlètes et parents, et annoncer les athlètes qualifiés aux championnats de France. Les entraîneurs des jeunes catégories, ont quant à eux distribué les récompenses aux plus méritants de leurs athlètes.

*Eveil A/Poussins* : Mathilde Foch, Sophie Elkzibri, Thibaud Groot, Esteven Béreski, Malo Sainte-Thérèse, Inès Durand, Théotime Barbier, Noam Llop, Axel Mifsud. (Sacs à dos offert par la Caisse d'Épargne et Tee-Shirt )

*Benj/Minimes* : Tiffany Agard, Rosa Nieto, Marie Sauvetre, Florian Barre, Florian Combarel, Pierre Vadrot, Chloé et Paul Viudes, Lucie Jonca, Emilie Fordoxel et Jason Cazaorong. (Coupe vent floqué au nom du Club)

Un grand merci à Mario et J-Jacques qui ont assuré une cuisson parfaite des grillades et aux parents qui ont réalisés de bons gâteaux

## **RESULTATS**

### ***Les sélectionnés et qualifiés de la saison estivale***

**Ont été sélectionnés pour le match interdépartemental Benjamins/Minimes le 30 mai à Rodez**

Chloë Viudes au marteau 28m23      Marie Sauvetre relais 4x60m 34"65

Paul Viudes au marteau 14m90

La Haute-Garonne termine première Chez les Benjamins, Minimes F et G, et 2<sup>ème</sup> chez les Benjamins.

**Sont qualifiés aux Championnats de France jeunes (Cadet, junior) à Niort du 16 au 18 juillet**

**Sébastien Debhi-Durand (junior) sur 200 m**

ses meilleurs performances de la saison :      100m - 11"15      200m - 22"20      400m - 50"3

**Gautier Mauprivez à la longueur** son record : 7m10 ce qui lui permet de participer aux Championnats Nationaux toutes catégories à Albi le 3 Juillet.

**En Relais 4x100m** Sébastien Debhi-Durand, Gautier Mauprivez, Benjamin Barbey, Guillaume Moulin, Quentin Wambeke

## **PISTE**

**02.05.2010 Championnats Départementaux Cadets et +, 2<sup>ème</sup> Journée – Toulouse Sesquières**

Margheritora Johanna (Cad)      Long 3m90 -R4-487pts,      Jav 17m72 -D5-261pts

Mauprivez Gautier (cadet) :	100m 11''37 – IR3-818pts,	<b>Triple Saut 13m09 –R1-733pts 1<sup>er</sup></b>
Males Philippe (Cadet)	800m 2'24''13 –D4-298pts	
Fabre Guillaume (Junior)	800m 2'20''98 –D2-347pts	
Gnakou Romaric (Espoir)	100m 11''97 –R3-665pts	
Ounnoughi Samy (Senior)	800m 2'09''51 –R4-557pts	
Kelkal Stéphane (Vétéran)	200m 27''34 –D5-359pts	800m 2'30''66 –D6-208pts

### 08.05.2010 Championnats Départementaux Challenge Triathlon Benj/Minimes– Toulouse Sesquières

Nom-Prénom- Catégorie	Clas. Triathlon	50mHaies	100m ou 50 m	1000m ou 3000 m	Saut	Lancer
Viudes Chloé BEN	8 <sup>ème</sup> /61 – 79 pt		15''15-23pts		L- 3m88-26pts	<b>M-32m43-30pts-2èm</b>
Agard Tiffany BEN	25 <sup>ème</sup> – 66 pts		8''26-21pts		L-3m52-22pts	<b>D-17m28-23pts-2èm</b>
Nieto Rosa BEN	40 <sup>ème</sup> - 55 pts			3'49''81-22pts	L-3m16-14pts	Jav-12m92-19pts
Couderc Lise BEN	59 <sup>ème</sup> – 30 pts	10''76-15pts			L-3m09-14pts	Jav-5m61-1pts
Sauvetre Marie	NC		7''93-25pts			
Fordoxel Emilie MIN	36 <sup>ème</sup> /53 49 pts		17''14-10pts			Jav-15m38-13pts <b>M-23m93-26pts-2ém</b>
Moulas Colette MIN	41 <sup>ème</sup> – 42 pts		8''56-11pts		L-3m46-12pts Ht-1m26-19pts	
Combarel Florian BEN	25 <sup>ème</sup> /53-58pts	9''72-22pts			Ht-1m26-23pts	Dis-12m17-13pts
Barre Florian BEN	32 <sup>ème</sup> – 49 pts	9''76-22pts			Ht-1m14-15pts	Jav-14m11-12pts
Vadrot Pierre BEN	32 <sup>ème</sup> – 49 pts		8''79-11pts		L-3m52-18pts	Dis-14m79-20pts
Lombard Rémi BEN	47 <sup>ème</sup> – 32 pts			3'56''62-13pts	L-2m93-7pts	Dis-11m88-12pts
Viudes Paul BEN	50 <sup>ème</sup> - 28 pts		9''88-1pts		L-2m62- 4pts	<b>Dis-17m58-23pts-3è</b>
Cazaurong Jason MIN	41 <sup>ème</sup> /46– 38pts		13''69-19pts	14'03''95-1pt	L-4m27-18pts	

### 09 et 23.05.2010 Interclubs Régionaux 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> à Muret

**1<sup>er</sup> Tour 12411 points 5<sup>ème</sup>/11équipes**

**2<sup>ème</sup> Tour 13712 points 4<sup>ème</sup>/**

Vous trouverez tous les résultats sur le site de la ligue « lmpa » Néanmoins, voici les meilleures performances de la finale Sébastien Debhie-Durand 2<sup>ème</sup> sur 400 m en 50'3 est l'athlète qui a rapporté le plus de points au club sur une épreuve (854 points)

Les 1<sup>ers</sup> : Gautier Mauprivez à la longueur 6m49 ; Anne Mathile Moulas, hauteur 1m50 ; Johanna Margheritora 100m Haies 20''20 ; Coralie Père poids 8m01 ; Michelle Anou 3000m Marche 22'01.

### 15.05.2010 Parcours EA/PO – Auterive

Eveil	50M	Longueur	Medecine ball	Triathlon
FOCH Mathilde	9"	2m43	5m37 (1kg)	60 points
RONDEAU Andréa	10'9	2m15	5m23	40 points
WAWRZYNIAK Arthur	9'2	2m56	5m44	48 pts
Poussins				
LE BLANC Fanny	8'7	2m64	5m02 (2kg)	43 pts
BARBIER Théotime	8'5	3m03	6m70	58 pts
LLOP Noam	9'0	3m00	4m90	32 pts
MOULAS Pierre	8'3	3m68	6m16	65 pts

### Meeting de Castres (Cadet et +)

**Gautier Mauprivez, franchit le seuil des 7 m à la longueur** et bat son propre record avec **7m10 –N4**, voilà un saut qui met en confiance pour les championnats de France. 8 athlètes ont participé à ce meeting.

### 22.05.2010 Championnats Départementaux Triathlon Ben/Min 2<sup>ème</sup> Journée – Toulouse Sesquièrre

Nom Prénom Catégorie	Clas. Triathlon	50M Haies	Saut	Lancer
VIUDES Chloé BE	7ème/ 66pts	10''6-14pts	Triple S 8m22-21pts	<b>Mart. 33m02-31pts 1ère</b>
AGARD Tiffany BE	24/ 46pts	10''4-16pts	Tripe S 7m04-13pts	Jav. 11m99-17pts
BARRE Florian BE	15ème/ 58pts	9''2-24pts	Haut. 1m22-21pts	Jav. 14m64-13pts
COMBAREL Florian BE	24 <sup>ème</sup> / 45pts	10''4-14pts	Haut. 1m26-23pts	Jav. 11m22-8pts
VADROT Pierre BE	26 <sup>ème</sup> 38pts	10''7-11pts	Triple S. 7m79-13pts	Mart. 13m90-14pts
VIUDES Paul BE	NC	NC	NC	Mart. 17m83-22pts 3ème

### 29.05.2010 Championnats Départementaux Cadets et + 3<sup>ème</sup> Journée - Toulouse Sesquièrres

Cadettes	<b>2ème</b>	<b>Caubère Adeline</b>	<b>200m 29''02 – R4 -729pts</b>	
		Fontanette Estelle	200m 29''89 – R6 - 677pts	
		Margheritora Johanna	200m 30''73 – D1 – 629pts ;	Triple Saut 9m13 – D1 – 458pt
		Teillas Julie	800m 2'48'' – D1 – 458pts	
Junior F	<b>1ère</b>	<b>Naturel Manon</b>	<b>1500m 5'35''52 – R6 - 562pts</b>	
Cadets		Barbey Benjamin	200m 24''34 – R3 – 652pts	
		Mercier Charlie	3000m 10'15'' – D1 –412pts	
		Rebillard Clément	400m Haies 60''52 – R2	
		Benyahia Naïm	400m Haies 67''78 – D2	
Junior	<b>1er</b>	Debhi-Durand Sébastien	200m 22''97 – IR3 – 814pts ;	2 <sup>ème</sup> Longueur 5m83 – R5 – 677pts
	<b>2ème</b>	Mauprivez Gautier	200m 23''24 – IR4 –781pts ;	1 <sup>er</sup> Longueur 5m93 – R4 – 697pts
		Moulin Guillaume	200m 24''05 – R2 – 685pts	
		Wambeke Quentin	200m 25''21 – R6 – 558pts	
Espoir	M	Gnakou Romaric	200m 24''08 – R2 – 681pts	
Sénior	M	Ounnoughi Samy	1500m 4'26''63 – R3 – 569pts	
Vétéran	M <b>1er</b>	<b>Kelkal Stéphane</b>	<b>200m 27''10 – D5 – 380pts</b>	

A l'issue de ces championnats Départementaux Cadets et + le MAC à récolté Titres départementaux

### 5 et 12.06.2010 Championnats Régionaux Cadets et + -Cahors et Sesquièrres

Nom-Prénom-Catégorie	Course	Saut ou Lancer	
<b>2ème Junior</b>	Caubère Adeline -Cad	200m - 29'01 - R4 - 730pts	
		100m F - 13"89 - 739pts	
		100m S - 13"75 - 759pts	
	Fontanette Estelle - Cad	200m - 29"57 - R5 - 696pts	
	Naturel Manon - Jun	800m - 2'34"83 - R3	
		1500m - 5'35"28 - 563 pts	
	Père Coralie - Jun		Long - 4m80 -R3 - 691pts
	Paris Julien - Cad	200m - 25"58 - D1 - 521pts	TS – 12m11 – 631pts
	100m - 11"99 - 660 pts		

<b>1er</b>	Barbey Benjamin - Cad	200m - 23"93 - R2 - 699pts	
		100m - 11"71 - 707 pts	
<b>3ème 400mH</b>	Benyahia Naïm - Cad	400m h - 67"32 - D2	
	Mercier Charlie - Cad	3000m - 10'02"87 - 460 pts	
<b>1er 200m</b>	Rebillard Clément - Cad	400m H - 59"02 - IR4 -	Jav - 33m45 - D4
	Debhi-Durand S. - Jun	200m - 22"20 - N4 - 913pts	
<b>1er Jun</b>		400m - 50"64 - 843 pts	
	Moulin Guillaume - Jun	200m - 24"28 - R3 - 659pts	
	Mauprivez Gautier - Jun		Long - 6m95 - IR1 - 907pts

### Les relais 4x100 m

Cadettes : 54''50 – 748 pts Fontanette Estelle - Margheritora Johanna – Caubère Adeline – Degos Romane

Cadets : 46''63 – 362 pts Benyahia Naïm – Rebillard Clément – Paris Julien – Barbey Benjamin

**Junior : 1<sup>er</sup>** 43''79 – 825 pts Wambeke Quentin – Debhi-Durand Sébastien – Mauprivez Gautier – Moulin Guillaume

Sen/Vét : 46''53 – 362 pts Capuano Bernard – Rey Camet Maxime – Kelkal Stéphane – Ounnoughi Samy

### 8 Athlètes qualifiés pour les Pré France sur 15 épreuves.

### 05.06.2010 Parcours Multi Epreuves EA / PO – Toulouse Sesquières

Vous trouverez les résultats sur le site de la ligue sur google « Impa » Résultats – piste

J'ai mis quelques photos sur notre site internet des dernières compétitions

### Mais aussi Championnats de France et critérium de France Vétérans à Tours

Perche Marie-Laurentine Dedieu 2m60 4<sup>ème</sup>

5000 Marche Mario Davanzo 32''09''60 Robert Dedieu 35'05''33

### 13.06.2011 Championnats Régionaux Triathlon Benj/Min – Sesquières

Benjamins(es)	Course	saut	Lancer	Class. Triathlon
Agard Tiffany	1000m-4'23"54 - 12pts	Long - 3m36 - 19 pts	Mart. - 22m50 - 23pts	69ème/96 -54 pts
Couderc Lise	50m - 8"43 - 20pts	Long - 3m49 - 21 pts	Jav - 8m94 - 10 pts	73 - 51 pts
Nieto Rosa	1000m- 3'54"12 - 20pts			
Combarel Florian	50mH - 10"13 - 20 pts	Haut - 1m18 - 19 pts	Jav - 14m52 - 12 pts	56ème/73- 51pts
Viudes Paul	50m - 9"82 - 1 pts	Long - 2m70 - 4 pts	Disq - 16m37 - 22 pts	68 - 27 pts
<b>Minimes</b>				
Fordoxel Emilie	50m - 8"97 - 9 pts	<b>2ème</b>	Mart -27m75 - 24 pts	62ème/90 - 51pts
			Jav - 19m50 - 18 pts	
Roby Pauline	50m - 7"79 - 17 pts	Long - 3m40 - 12 pts	Mart - 14m66 - 10 pts	80 - 39 pts
Jonca Lucie	200mH-42"6 - 3 pts	TS - 7m38 - 11 pts	Jav - 15m27 - 13 pts	90 - 27 pts
Cazaurang Jason	100m - 13"53 - 20 pts	Long - 4m32 - 19 pts		64ème/81 - 51pts
	1000m -3'51"96 - 12pts			

### 19-20.06.2010 Pré France cadets/ juniors –Mont de Marsan

**Longueur** Coralie Père 4m72 R4- 673pts

**800m** Manon Naturel 2'32''38 R2-650pts

**Relais 4x100m** cadettes 55'71 707pts -Estelle Fontanette, Johanna Margheritora, Adeline Caubère, Romane Degos

**3000m** Charlie Mercier 9'56''24 -R5 - 486pts

**400m Haies** Clément Rebillard 60''94 -R2 Naïm Benyahia 65''96 – R6

**Triple Saut** Julien Paris 2m40 –R3 - 661pts

**200m** Benjamin Barbey (Cad) 23''34 –R1- 745pts **2ème** Sébastien Debhi-Durand (jun) 22''72–IR2-846pt

**100m** Benjamin Barbey 11''83 -R2- 699pts Julien Paris 12'20 -R4 - 611pts

**400m** Sébastien Debhi-Durand 50''43 - IR1 - 855pts

**Relais 4x100m** 46''09 - 687pts - Quentin Wambeke, Naïm Benyahia, Sébastien Debhi-Durand, Julien Paris

### **20.06.2010 Championnats Régionaux Benjamins/Minimes - Abi**

Tiffany Agard BE Poids 6m53 - 26pts Disque 19m38 - 25pts Marteau 20m04 - 20pts

Rosa Nieto BE 1000m 4'03''59 - 16pts

Chloé Vieudes BE Marteau 26m35 - 26pt 5<sup>ème</sup> /13 Triple Saut : n'a pas participé

Florian Combarel BE 50m H 9''80 - 22pts Hauteur 1m26 - 23pts

Paul Viudes BE Marteau 17m67 - 21pts Dique 15m88 - 21pts

Emilie Fordoxel MI Marteau 31m04 - 27pts 5<sup>ème</sup> /22

Ont également été qualifiés, mais n'ont pas participé : Marie Sauvetre 50m, Florian Barre 50mH et Hauteur.

26.06.2010 Interclubs EA PO - Sesquières

Classement par équipe de 3

EA : Equipe 1 - 8<sup>ème</sup>/16 avec 182 points (1 course , 1 saut , 1 lancer par athlète)

Groot Thibaud 1000m 3'58''5 - 28pts Longueur 2m90 - 18pts Vortex 24m50 - 36pts

Wawrziniak Arthur 50m H 11''1 - 19pts Long/Perche 2m72 - 29pts Anneau 14m67 - 26pt

Sainte Thérèse Malo 50 m 12''5 - 1 pts Longueur 2m05 - 7pts Balle Lestée 4m12 - 4pts

Poussins, pas d'équipe, classement individuel

Duran Inès 50m 8''9 - 17pts Longueur 2m94 - 13 pts Anneau 8m05 - 6pts

Argenton Aurélien 50m H 10''01 - 21pts Hauteur 0m85 - 11pts Balle lestée 5m38 - 11pts

### **06.07.2010 Meeting de Muret**

Une belle soirée où 194 athlètes ont participé au meeting, dont 17 jeunes du club. Nous avons eu la chance d'accueillir une Délégation Tunisienne en stage à Agen qui est venue se tester sur notre meeting avant de participer aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à Singapour en Août.(résultats sur site de la ligue « Impa »)

Sur le 10km, 86 inscrits, dont 2 du club : Philippe Males (1<sup>er</sup> cadet) 43'29 Marie-José Valette (V1) 57'43. Les autres athlètes assuraient, sur les différents postes de l'organisation.

Un grand merci à tous nos partenaires, Caisse d'Epargne, Vittavi, Alain Afflelou, le Lions-Club et tous les commerçants qui nous ont offerts des lots pour les récompenses et bien sûr tous les bénévoles qui ont permis la réussite de cette manifestation.

### **16-17-18.07.2010 Championnats de France Jeunes.(Cadets-Juniors)- Niort**

Malgré un claquage, Gautier finit 6<sup>ème</sup> du Concours du saut en longueur avec 6m85. Le relais 4x100m se qualifie en finale, avec 43''30 -Mauprivez Gautier, Wambeke quentin, Barbey Benjamin, Debhi-Durand Sébastien- leur meilleure perf de la saison, mais ne pourra pas participer, Gautier étant blessé. Grosse déception pour ces 4 athlètes, qui ont travaillé dur pour réussir ce Championnat.

Sur 200 m Sébastien Débhi-Durand avec 22''89 en série, ne sera pas qualifié pour la finale.

Aux Chpts Nationaux toutes catégories, le 04 Juillet, à Albi, Gautier a sauté à 6m91. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

### **20.07.2010 Championnats d'Europe Vétéran en Hongrie**

**Perche** : Marie Laurentine Dedieu 2m50 -7ème **5000m Marche** : Robert Dedieu 36mn 08 s 33, 20<sup>ème</sup>

# COMPETITION HORS STADE

**01.05.2010 10 km de Balma 652 participants**

343<sup>ème</sup> -Pomies J-Michel 47'47'', 383- Martin Cécile 48'37'', 439-Chelbab Aïda(V2) 50'30 ,463-Allain Valérie 51'20''.

**16.05.2010 Relais de la Lèze - Relais de 3 – distance (8,6 – 8,6 - 13 km)**

**1<sup>er</sup> V2** Patrick Coscujuela, Bernard Capuano, J-Jacques Colléoni 2h17mn21s – au scratch 11<sup>ème</sup>/29 équipes

**19.06.2010 Trail du Confluent – Portet sur Garonne**

22km5 avec 58m de dénivelé positif, sur les bords de l'Ariège.

**3<sup>ème</sup> V1F Thomas Sandrine 2h 42mn29** –4<sup>ème</sup>/V1F Martin Cécile 2h 49mn27 – 5<sup>ème</sup>V1F Allain Valérie 2h 57mn58 – 39<sup>ème</sup> V1M Argenton Daniel 2h 43mn26 – 14<sup>ème</sup> V2M Allain J-Marie 2h 52mn34 – 25<sup>ème</sup> V2M Mifsud Patrick 3 h 04mn20.

**03.07.2010 Course des Crêtes – Espelette Les Filles à l'honneur**

**14 km : 1<sup>ère</sup> V 3** Michelle Laur Anou 1h41mn32s – **V1 66/101** Françoise Brunengo 1h44mn55s

**20 km : 3<sup>ème</sup> place du** classement par équipe. **en V1 : 7<sup>ème</sup>/87** Christine Estaque 2h11mn16s, 10<sup>ème</sup> Sandrine Thomas 2h13mn57s, 11<sup>ème</sup> Cécile Martin 2h15mn24s, 27<sup>ème</sup> Valérie Allain 2h31mn34s,

## CONSEIL TECHNIQUE ou SPORTIF

**400 m Haies : 1 tour de piste et 10 haies à franchir**

Pour le 400 m masculin, les haies mesurent 91 cm de hauteur (et 84 cm jusqu'à 16-17 ans). La première haie se trouve à 45 m de la ligne de départ et les suivantes à 35 m les unes des autres. La dernière se trouve à 40 m de la ligne d'arrivée. Pour les femmes la hauteur des haies est de 76 cm. Un élément technique important est le nombre de foulées entre les obstacles. La difficulté du passage en 13 foulées réside dans l'amplitude de la foulée, beaucoup d'athlètes l'utilisent aujourd'hui mais pas forcément à bon escient. Les autres passent en 14 foulées, ce qui fait changer de jambes dans l'intervalle suivant (pour les bons techniciens) ou 15 foulées, voir plus à chaque intervalle ou en fin de course.

Record du Monde

Record de France

*Féminin* :La Russe Yulia Pechonkina 52''34 en 2003

Marie José Perek 53''21 - 1995

*Masculin* : L'Américain Cévin Young 46''78 aux JO de Barcelone en 1992 - Stéphane Diagana 47''37 -1995

## EVENEMENT

*Les membres du Bureau et amis athlètes, témoignent toute leur sympathie à Patrick Coscujuela et lui adressent leurs sincères condoléances, pour la disparition de son père.*

## DATE A RETENIR

**Dimanche 5 septembre Forum des Associations**

Comme chaque année le club sera présent au forum, avec un stand et une animation sur le stade.

*Bonnes Vacances à tous et nous vous donnons rendez-vous, la 2<sup>ème</sup> semaine de septembre, pour la reprise des entraînements.*

*Assemblée Générale du Muret AC vendredi 15 octobre 2010 Salle Clément Ader Muret*

*Rédigé par Laurette*

*Présidente : [janinecourtade@wanadoo.fr](mailto:janinecourtade@wanadoo.fr) Secrétaire : [robert.dedieu@free.fr](mailto:robert.dedieu@free.fr) Permanences : [muret.ac@orange.fr](mailto:muret.ac@orange.fr)  
- 05.34.50.48.86 -Lundi, mardi **après-midi** - Jeudi et vendredi **matin***