



Sportive

La Marche Nordique J.A.R

*Les Mureaux 22 octobre 2016*

# CHAMPIONNATS DE FRANCE

*Marche Nordique Compétition*



*Michel, Julia, Patrick, Jess, Patrice, Jean-Pierre, Thierry, Colette*



**Les Mureaux 22 octobre 2016**

# **CHAMPIONNATS DE FRANCE**

***Ca y est ... le grand jour est arrivé...***

*celui pour lequel nous nous sommes préparés depuis plusieurs mois, c'est-à-dire le jour où nous allons participer à la deuxième édition des « **CHAMPIONNATS DE FRANCE** » de Marche Nordique, qui se déroule aux Mureaux en région parisienne.*

*Nous sommes 8 participants :*

*Jessy Rondelaere – Julia Vanthomme – Colette Facon – Patrice Hautekiet – Patrick Berteloot – Thierry Polneck – Michel Pirot – Jean-Pierre Lutz.*

*Départ à 8 h 30. Après un court arrêt dans une station autoroutière nous arrivons aux Mureaux vers 11 h 50.*

*Juste à temps, pour participer au*

***Départ de la Marche Nordique Tour de 12 km qui a lieu à 12 h.***

*4 membres du club y participent :*

*Rodolphe Duplay - Jean-Marc Borsellino – Pascal Cazé ,*

*Henri Pierre Lestoquoy, qui ont dû partir plus tôt ce matin.*

*Pendant que nous nous restaurons, nous les regardons passer et les encourageons vivement. Il ne fait pas très chaud, car pas mal de brouillard !!!*

***Leurs performances sont vivement appréciées***

***Notons les très bonnes performances de nos deux nouveaux compétiteurs, Rodolphe et Henri-Pierre***

***Belle performance de Pascal également, qui pour la 1<sup>ère</sup> fois participe à une compétition***

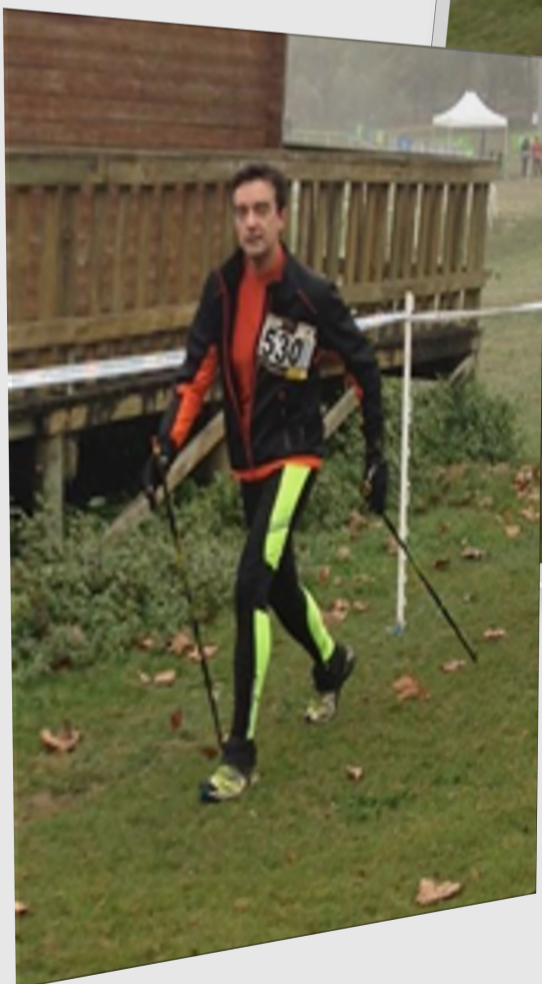




*Les Mureaux 22 octobre 2016*

# Marche Nordique Tour

*L'open à 12 heures*



*Jean-Marc*

*Pascal*

*Rodolphe*

*Henri-Pierre*



**Les Mureaux 22 octobre 2016**

# Marche Nordique Tour

*C'est dans un brouillard épais que Rodolphe, Henri-Pierre, Pascal et moi-même arrivons à la base de loisirs des Mureaux (78).*

*Objectif de la journée : Participer à la course « open », Une compétition nationale de 12 km comptant pour le challenge de Marche Nordique Tour -comme la Jaroise- en pré-ambule du championnat de France de marche nordique qui aura lieu sur le même circuit à 15:00.*

*Il est 10h30, il fait frais, difficile d'apprécier le paysage dans cette purée de pois.*

*Retrait des dossards, mise en tenue et c'est parti pour un tour de reconnaissance du circuit en guise d'échauffement.*

*La boucle fait 3 km sur un parcours nature tantôt sur le long d'un bras de seine, tantôt en sous-bois. C'est plutôt plat mais 2 - 3 petites grimpettes sont présentes dont une en devers.*

*11:45, on termine notre échauffement et on va se positionner sur la zone de départ, face à une longue et large ligne droite. Le brouillard commence à se lever, on aperçoit mieux le site.*

*12:00 top départ, et c'est parti pour 4 tours. Surprise au bout de 100m, les autres membres du JAR participant à la course de 15:00 sont arrivés et nous encouragent, comme ils vont le faire tout au long de la course.*

*Tout en gardant la cadence, je m'applique et m'attache à avoir un style irréprochable.*

*A chaque passage, chaque juge a droit à son petit mot : "bonjour", "à tout à l'heure", "bougez pas, je reviens dans 20 minutes", "vous voulez que je vous ramène quelque chose ?». En retour, j'ai droit à un sourire, un petit mot. Je m'amuse comme un petit fou et ça me donne la banane.*

*Les concurrents du championnat commencent à arriver et font notre public. Il y a même des pompon boys !*

*Le brouillard continue à se lever et le soleil de poindre nous faisant découvrir un beau parc.*

*Au 3ème tour, on découvre un joli port de plaisance. Décidément, cette brume a décidé de nous dévoiler progressivement des surprises.*

*4ème tour, la répétition de ces grimpettes se fait sentir. Et celle en dévers... grr..*

*Voilà l'arrivée. Les autres Jaristes nous y attendent sous le soleil.*

*Je suis content de ma course. Pas de pénalité, un beau classement et je me suis amusé comme un gamin.*



*Les Mureaux 22 octobre 2016*

# CHAMPIONNATS DE FRANCE



*Le départ à 15heures*



**Les Mureaux 22 octobre 2016**

# **CHAMPIONNATS DE FRANCE**

*Il est 13 h 30, nos 4 marcheurs sont maintenant arrivés. Nous échangeons sur les difficultés du parcours. Ils peuvent maintenant se reposer, ils l'ont bien mérité.*

*A notre tour, nous profitons du temps libre pour nous échauffer et découvrir le parcours qui se situe dans un environnement magnifique, autour d'un lac.*

*Nous pouvons tester les quelques montées qu'il faudra gérer au mieux.. Le soleil commence à pointer et rend le paysage encore plus beau avec les teintes ocrées et rouges de l'automne.*

*Il est 14 h 45 – le soleil a réussi à faire disparaître totalement le brouillard, et c'est sous la chaleur que nous nous mettons sur la ligne de départ. 300 concurrents sont présents...*

**15 h : départ d'une marche effrénée de 15 km en 5 boucles de 3 km.**

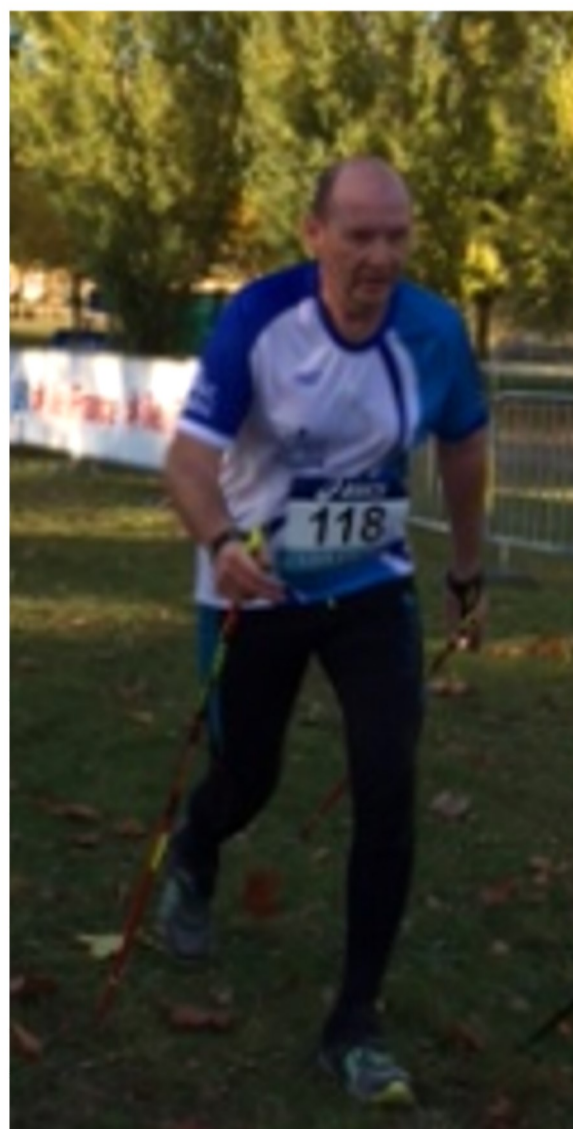


Les Mureaux 22 octobre 2016

# CHAMPIONNATS DE FRANCE



*Les champions  
en action*



# CHAMPIONNATS DE FRANCE



*Colette*



*Championne de France*





# CHAMPIONNATS DE FRANCE

*Nous nous donnons tous à fond ..*

*Vers 17 heures nous voici tous arrivés.. ouf !*

*C'était assez physique !!*

*Après nous être changés, nous sommes curieux de voir les résultats et le classement de chacun, car nous nous sommes tous investis à fond.*

*Colette découvre avec stupéfaction qu'elle est première de sa catégorie. Elle n'y croyait pas, et est « super contente »..*

*Nous partageons sa joie... sauf qu'il va falloir attendre les récompenses sur le podium avant de reprendre la route ..*

*Quand vient son tour de monter sur le podium, nous l'applaudissons vivement..*

*Ensuite c'est la séance photos.. pour immortaliser ce moment inoubliable.*

# CHAMPIONNATS DE FRANCE



***Bravo les champions !***





*Les Mureaux 22 octobre 2016*



# CHAMPIONNATS DE FRANCE



*Il est presque 19 h lorsque nous prenons la route. Nous avons décidé de nous restaurer à Roye (Somme) chez « POIVRE ROUGE »*

*L'ambiance est au beau fixe. Julia qui n'a pas besoin de boire un p'tit coup pour être en forme, nous fait rire aux larmes..*

**QUELLE BONNE JOURNEE SPORTIVE  
PASSEE DANS LA BONNE HUMEUR  
ET LA CONVIVIALITE**

Les Mureaux 22 octobre 2016

# CHAMPIONNATS DE FRANCE



Les Mureaux 22 octobre 2016

Distance : 15,0 km

			INDIVIDUEL				EQUIPE		
			Temps	Géné.	Place/ Cat.	Points	Place	Temps	Total temps
Vanthomme	Julia	V1F	1h50'12"	116	7	2289	26	1h50'12"	7h34'28"
Polnecq	Thierry	V2M	1h53'45"	154	42	120		1h53'45"	
Hautekiet	Patrice	V1M	1h54'52"	167	31	95		1h54'52"	
Pirot	Michel	V3M	1h55'39"	183	38	63		1h55'39"	
Lutz	Jean-Pierre	V2M	1h59'55"	226	55	11	38	1h59'55"	8h06'58"
Rondelaere	Jess	V1F	1h59'56"	227	27	305		1h59'56"	
Facon	Colette	V4F	2h02'59"	239	1	273		2h02'59"	
Berteloot	Patrick	V2M	2h04'06"	243	59	11		2h04'06"	

# Marche Nordique Tour

Les Mureaux 22 octobre 2016

Distance : 12,0 km

			INDIVIDUEL				EQUIPE		
			Temps	Géné.	Place/ Cat.	Points	Place	Temps	Total temps
Borsellino	Jean-Marc	V2M	1h27'53"	6	4		-		-
Duplay	Rodolphe	V1M	1h28'19"	7	2				
Lestoquoi	Henri Pierre	V2M	1h38'39"	36	9				
Caze	Pascal	V2M	1h38'42"	37	10				



# CHAMPIONNATS DE FRANCE

## JOURNEE MEMORABLE POUR LE JAR - MARCHE NORDIQUE.



8 athlètes du JAR ; *Colette Facon, Jessy Rondelaere, , Michel Pirot, Patrick Berteloot, Patrice Hautekiet, Jean-Pierre Lutz, Thierry Polnecq*, de la section « Marche Nordique sportive » créée en Septembre 2015 ont participé aux CHAMPIONNATS NATIONAUX.

Cette manifestation s'est déroulée aux Mureaux dans la région parisienne, le SAMEDI 22 OCTOBRE 2016.

Depuis plusieurs mois, les compétiteurs coachés par Jean Pierre Lutz s'étaient préparés à cette épreuve sportive, en participant aux Marches Nordiques Tour qui ont eu lieu dans diverses régions de France.

300 concurrents se trouvaient sur la ligne de départ, pour une distance de 15 km dans un environnement magnifique en bordure de Seine.

Les brumes matinales s'étant dissipées, c'est sous un soleil radieux que nos Jaristes ont mis toute leur énergie sur les 5 boucles de 3 km rendues techniques par quelques grimpettes dont une en dévers.

Leurs efforts ont été récompensés par des résultats très satisfaisants.

Colette FACON a eu l'immense joie de découvrir qu'elle était arrivée première de sa catégorie, et d'obtenir ainsi le titre de « CHAMPIONNE DE FRANCE » en Master 4 Féminine.

Au programme de la journée une Marche Nordique Tour « Open » de 12 km était également prévue.

Quatre athlètes du club y ont participé Jean- Marc Borsellino, Rodolphhe Duplay, Henri-Pierre Lestoquoi, Pascal Cazé ont également apporté des résultats plus qu'honorables pour le J.A.R.

Cette journée restera gravée dans la mémoire des participants, et gageons qu'elle sera un tremplin pour les prochaines compétitions

