



Pour notre club, le mois de Mars n'aura pas seulement été synonyme du retour du Printemps, mais aussi de celui d'André Beyong (qui certes n'avait pas complètement disparu mais se faisait plus rare) : coordinateur de la section et entraîneur du groupe CA-SE, il sera donc à l'honneur avec une présentation de son groupe pour commencer et son entretien à la fin... Sans pour autant éclipser les résultats prometteurs des Benjamins/Minimes !

ZOOM SUR... LE GROUPE D'ANDRE

Souvenez-vous... il y a de cela deux mois, Ostian évoquait ces athlètes essoufflés que le groupe Vital'Athlé côtoie le mardi soir... Depuis ce mois-ci, ces jeunes gens ont retrouvé leur coach, libéré de ses obligations professionnelles.

Les plus jeunes sont encore au lycée tandis que pour d'autres, cette époque commence à ne ressembler qu'à un souvenir (*si le mois prochain, la newsletter devait ne pas paraître, vous saurez que votre plume aura subi quelques retours de bâton*). Athlétiquement parlant, il est donc composé d'athlètes des catégories cadet à senior qui se retrouvent également le jeudi soir et le dimanche matin : parfois au stade, plus souvent au parc des Buttes Chaumont où l'imagination d'André tire le meilleur usage de chaque relief... Pour le coach, ces athlètes « *ont en dénominateur commun la quête de se perfectionner par l'expression d'une discipline athlétique orientée sprint, haies ou condition physique. Le groupe est assez éclectique et progresse en fonction de ses disponibilités, de l'investissement personnel et du projet de performance établi en début de saison.* »

Ainsi coureurs de 200m, 400m et 100mH n'ont qu'un seul mot d'ordre : « *se donner à fond et se vider les tripes...* ». Derrière ses paroles, chaque lecteur devinera la philosophie rigoureuse d'André, poussant chaque athlète à se dépasser et pas uniquement lors des compétitions. Cela ne l'empêche pas de veiller à l'efficacité des gestes techniques de chacun, à l'ajustement des attitudes et à l'élimination des points faibles de chacun.

Et tout cela dans une ambiance chaleureuse : un travail sérieux n'empêche pas quelques franches rigolades!

RESULTATS



Aurore à l'arrivée du 50mH et Diali à la hauteur

Pour ce mois de Mars, les catégories Benjamin et Minimes sont en haut de l'affiche ! Tout d'abord (et une nouvelle fois) à Eaubonne pour les championnats d'Ile-de-France d'épreuves combinées, auxquels trois de nos

athlètes étaient qualifiés. Chez les Benjamines, Aurore prend une très belle 12^e place en établissant avec 1795 points son record personnel au tétrathlon. Un total en partie atteint grâce à deux nouvelles marques : ses 10,00m au poids et les 5 secondes qu'elle récupère sur 1000m. Dialimoussou s'est quant à elle battu jusqu'au bout malgré une chute lors de la première épreuve, le 50m haies : elle égale ses meilleures performances au poids ainsi qu'en hauteur et termine en beauté en battant son record sur 1000m d'un peu plus de 9 secondes en 3'58"78. Enfin, chez les minimes, Elisabeth représentait notre club : au terme de son pentathlon, elle termine 20^e avec 2267 points (record personnel) et la plus belle progression sur 1000m, puisqu'avec un temps de 3'39"40, elle réalise 19 secondes de mieux qu'en Novembre !

Le dimanche 20 mars a vu la participation de trois équipes BE au Challenge Equip'Athlé. Derrière ce nom nouveau pour beaucoup d'entre vous se cache une très belle compétition par équipe. L'ensemble des épreuves doit être couvert par chaque équipe, ce qui suppose un certains nombres de sacrifices de la part des athlètes (*faits de bon cœur à n'en pas douter !*) et notamment de ceux qui acceptent de faire juge, comme Alyssé et Gabriel ce jour-là. Le classement final est réalisé à partir des 9 meilleures performances de l'équipe.

Plus que les conditions quelque peu rocambolesques dans laquelle la compétition s'est déroulée, espérons que les participants n'en retiendront que du positif car il y en a eu ! Chez les filles d'abord... L'équipe composée d'Alyssé, Aurore, Diane, Diali et Irène termine 2^{ème} avec 218 points. En plus de cette très belle place, l'on peut noter les 3,97m de Diane (*si si, la prochaine fois, la ligne des 4m sera franchie !*) et la compétition parfaite d'Irène qui établit des records dans chacune des épreuves de son triathlon.

Chez les garçons, Christophe, Emmanuel et Ostian ont eu le plaisir de voir évoluer deux équipes. La première, composée de Gabriel, Emilien, Henry, Thibaut et Simon, termine au

pied du podium. Et la deuxième formée par Paul, Thomas, Grant et Sauveur prend la 7^{ème} place. Pour certains, comme Grant, il s'agissait de leur première compétition... Et tandis qu'ils découvraient, d'autres s'attelaient à l'éternel objectif de faire tomber des records pour marquer le plus de points possible : le pari fut réussi pour Thibaut qui réalise ses meilleures performances partout, et en grande partie pour une majorité des garçons comme Henry et Simon avec 7"89 et 7"90 sur 50m.

Alyssé comme juge et Henry sur 50m



Un grand bravo à tous !!

ENTRETIEN AVEC ANDRE BEYONG

... ancien athlète de niveau national, entraîneur du groupe CA-SE, coordinateur de notre section qui a contribué à de nombreux projets mis en place cette année (Vital'Athlé, Echo des Ternes...) mais qui restait caché jusqu'à présent...



La première question concerne tout simplement ta carrière d'athlète... du moins les grandes lignes car l'on pourrait écrire plusieurs pages sur le sujet! Pour commencer... comment as-tu été amené à pratiquer ce sport ?

Par hasard ! C'était les vacances... Je venais d'arriver à Livry-Gargan et ma sœur me voyant trainer à la maison m'a dit « Mais fais quelque chose de ta vie ! » (rire). C'est comme ça que je suis allé au centre de loisir où j'ai participé à l'activité athlétisme. J'avais 15 ans. Je me souviens, ils avaient organisé des tests de sprint. J'étais avec mes vieilles baskets et là, j'ai tapé un chrono surprenant... tellement surprenant qu'ils m'ont pas validé le temps (sourire). C'était un 60m et j'avais dû faire 7"... . Alors j'ai refait le test... et le chrono était à peu près le même. Alors l'animateur m'a dit qu'il fallait que je passe au club en Septembre.

Je m'y suis finalement inscrit. J'ai atteint les championnats de France dès ma première année, étant passé de 11"80 – manuel je précise !! C'est important ! – à 11"09 électrique. Ça a nourrit mes ambitions pour l'année suivante où mon objectif était de faire un podium aux France. De ce jour, et pendant une dizaine d'années, je n'ai plus quitté les France. Ça fait une carrière... ouais... de 95 à 2005. J'ai été vice-champion de France junior sur 60m en 6"86, sélectionné pour le match international LIFA-LAZIO (Rome), pré-sélectionné pour les championnats du monde junior à Annecy sous les couleurs du Cameroun... et finalement je n'ai pas pu les faire pour cause de blessure. De 2000 à 2003, j'ai toujours été sur les podiums

des France en salle et finaliste l'été, mais pour des problèmes de nationalité, je n'ai jamais été sélectionné en équipe de France.

Mon souvenir le plus marquant... J'étais au CA Monteuil. C'est l'année où j'ai le plus travaillé avec l'objectif d'être champion de France et l'ambition d'être vaincu, avec tous les sacrifices que cela représente au niveau scolaire, physique... Rha, les séances de sprint à -5°C ! J'arrive aux championnats de France. Je fais mon meilleur chrono de la saison en série. En demies, je bats cette marque et une nouvelle fois en finale. C'était l'apothéose ! J'allais enfin pouvoir entrer en équipe de France ! Seulement ce rêve n'a duré que 24h... Le lendemain, un membre de la DTN vient me voir... Il me dit que si je ne peux pas lui fournir une pièce d'identité (française) sur le champ, je ne serai pas sélectionné pour le match France/Angleterre/Allemagne. En deux phrases, j'ai vu tous mes rêves se briser. Vraiment, ça a été l'événement le plus marquant de ma carrière. J'ai mis quatre ans à m'en remettre psychologiquement...

Nous te connaissons également comme entraîneur puisque tu entraines 3 fois par semaine un groupe composé d'athlètes des catégories cadets à senior...

J'ai toujours été attiré par les mécanismes qui engendrent la performance. Et puis, il y a eu le rôle de l'un de mes coachs les plus charismatiques, Bruno Lutin, qui entraîne aujourd'hui en Guadeloupe. Il avait cette capacité à amener un athlète au-delà de ses limites, à développer le potentiel qui est en chacun d'entre eux. C'est là que je me suis fixé l'objectif de réussir moi aussi à amener un athlète au maximum de son potentiel. Il y a aussi peut-être l'impact de ma déception d'athlète... n'ayant pas pu atteindre le niveau souhaité pour des raisons extra-sportives, je me suis promis d'y arriver en tant qu'entraîneur.

J'ai passé mes premiers diplômes en 99/2000, au moment où je faisais mon DEUG en STAPS. Puis j'ai eu mon premier poste officiel d'entraîneur au Paris Avenir Athletic où je m'occupais essentiellement des jeunes, de Poussins à Minimes. J'ai proposé au président de l'époque, Claude Radondy, un projet pour les catégories Cadet à Espoir. J'ai donc continué d'accompagner des jeunes – dont un certain Jimmy Vicaut (champion d'Europe avec le relais 4x100m l'an passé à Barcelone) – qu'on avait détectés avec le projet club d'une qualification aux championnats de France de relais jeunes. Et maintenant, cela fait 4 ans que je suis au Cs Ternes où une partie du groupe m'a suivi : Cécile, Camille, Clémence, Manu, Alouane... depuis finaliste aux France sur 800m et également présente aux championnats de France de cross. Modibo également est allé aux France sur 400... Bref, je m'occupe ici d'un groupe plus confirmé avec à terme l'objectif de suivre les athlètes qui seront issus du pôle de formation, dans le domaine du sprint court et long et des haies... hautes !



Tu es également coordinateur de notre section depuis maintenant un an, que peux-tu nous dire de ce rôle ?

Il faut d'abord préciser que j'ai pris le poste de coordinateur non pas par vocation mais par nécessité. Je crois au potentiel de notre projet et notre force réside dans les liens qui existent entre nos membres. Les relations tendues avec l'omnisport auraient pu faire disparaître la section. C'est pour cette raison que j'ai préféré assurer la coordination avec pour objectif, une réflexion sur l'avenir du club et l'élaboration d'une nouvelle stratégie tenant compte des nouveaux enjeux de notre sport.

Malheureusement, un emploi du temps chargé – car j'ai eu la volonté d'assouvir une ambition professionnelle, à savoir la direction d'un magasin de sport, ce qui m'a amené à être responsable du plus gros rayon du magasin Décathlon de Montesson – a fait que je n'ai pour l'instant pu mener à bien ma mission. Mais depuis peu, j'ai tenu à relancer une dynamique de réflexion, de projection qui nous permettra d'être dans de l'anticipation et plus seulement dans la réaction. Je vais donc m'atteler à rencontrer chacun des membres du bureau pour arriver à faire émerger un projet collectif ou du moins les bases d'un projet qui, je pense, sera novateur, amical et avant-gardiste ! (rire)

D'ailleurs, je profite de cet entretien pour féliciter Ostian qui a permis l'aboutissement du pôle vital'athlé (que vous connaissez tous, puisque vous avez TOUS lu le numéro du mois de Janvier !) qui a rencontré un démarrage tonitruant dès sa première année d'existence !

Enfin, la traditionnelle question... Athlète, entraîneur, responsable de club mais aussi spectateur : le monde de l'athlétisme occupe une grande place dans ta vie, quel est le plus beau souvenir que tu en gardes ?



Mon plus beau souvenir... ça a été... en 2005, le record de France Ladji Doucoure !

Cette année-là, je m'étais relancé sur les haies. A la suite de ma saison hivernale et du stage en Espagne avec le Racing, la saison estivale s'annonçait géniale. Et là, 15 jours après le retour du stage, j'attrapais un zona qui mettait fin à ma saison... *(oui, vous ne voyez pas ce qu'il y a de beau pour l'instant, attendez ça va venir !)* Deux jours plus tard, une rage de dent m'empêchait de trouver le sommeil. Mais dans la semaine qui a suivi... le zona disparut. Mon manager de l'époque m'avait inscrit pour des meetings à l'étranger dans le mois qui suivait et m'a incité à les faire quand même. Et

c'est finalement, dans l'un de ses meeting que je relance ma saison puisque j'y réalise directement les minima pour les N2 (championnats de France Nationaux). Le sourire de mon manager quand il me dit que je les ai faits !! Et il me dit « Ah tu vois, t'es de retour !! ».

Aux N2, je rate ma compétition... Puis, par un jeu de désistement, je suis le dernier qualifié pour les championnats de France élite. Là-bas, je bats mon record personnel en série, avec la satisfaction d'éliminer tous les adversaires passés devant moi lors des N2. En demi-finale j'établis mon record personnel : 14"40. Et en plus... cette « succes story » me permet d'assister en première loge au record de France de Ladji Doucouré en 12"97. Une course magnifique, un moment historique.

Sur cette preuve qu'une saison n'est jamais perdue d'avance, que les blessés ne se découragent pas... d'ici la fin de la saison, on parie que ce papier se fera l'écho leurs résultats ?