

LBFA LA GRANDE OUBLIÉE

Injustement boudée, la marche athlétique doit retrouver son aura.



Myriam Nicolas est revenue de Budapest avec deux titres de championne du monde dont celui du 10km.

Si le nombre de licenciés, toutes disciplines confondues, à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme a progressé de quelque trente pourcents au cours des dix dernières années, la marche athlétique est à la traîne. Seul une trentaine d'athlètes, dont une petite dizaine de jeunes, pratiquent effectivement cette discipline dans les clubs francophones. Et du côté de la ligue flamande (VAL), les perspectives sont encore moins joyeuses. Pourtant, cette discipline fait partie intégrante de l'athlétisme, comme en atteste son inscription au programme olympique tant chez les hommes (20 et 50 kilomètres) que chez les femmes (20 kilomètres). La fédération internationale, l'IAAF, reconnaît également d'autres épreuves qui, suivant leur déroulement sur route ou sur piste, sont renseignées en kilomètres ou en mètres. Il existe par exemple des 20km sur route et des 20.000m sur piste. Suivant les infrastructures, la marche en salle peut se pratiquer sur des pistes de 200 mètres avec des épreuves organisées sur 2000, 3000 ou 5000 mètres.

L'ultra à la marche

La désaffection au niveau des licenciés a bien sûr des répercussions sur le haut-niveau. La Belgique, faute de candidats, n'envoie plus de délégations aux Coupes d'Europe ou du Monde de marche. Dommage car la marche belge, il y a encore une dizaine d'années, récoltait de beaux résultats. Godfried De Jonckheere a participé à trois Jeux olympiques (Montréal en 1976, Séoul en 1988 et Barcelone en 1992). Quant aux francophones, Schoukens, Halloy, Musiaux et Goujon, ils se sont distingués dans les grandes épreuves internationales sur 20, 50 ou même 100 kilomètres.

La marche se pratique effectivement sur de longues distances et parfois même par étapes, comme sur les très populaires Tours de Romandie et d'Alsace que Christian Halloy a gagnés plusieurs fois. Le calendrier international comprend également la fameuse épreuve Paris-Colmar, longue de quelque 500 kilomètres à laquelle

Pol Forthomme a participé plusieurs fois et que Robert Rinchar a, pour sa part, remportée à plusieurs reprises. Dans les années 70' et 80', une soixantaine de marcheurs participaient également aux 100km de Tamines.

C'était hier

Au niveau des jeunes, Fabien Humé et Olivier Colette se sont distingués, il n'y a pas si longtemps, à l'échelon international. Benjamin Leroy a même terminé quatrième des Championnats du monde Juniors sur 20km. Puis plus rien. Le manque d'intérêt des clubs et de la fédération, une discipline peu populaire, une technique atypique, peu d'entraîneurs, etc., tout cela a progressivement rendu le recrutement difficile. Heureusement, il reste quelques foyers de marcheurs en Wallonie qui mériteraient d'être réactivés. Des résultats encourageants et quelques initiatives entretiennent une lueur d'espoir pour l'avenir. Christian Halloy, administrateur à la LBFA et ancien marcheur, toujours détenteur de la neuvième performance mondiale de tous les temps sur 100 km en 9h19'18", ne ménage pas ses efforts pour relancer la discipline. En juin dernier, il a organisé à Wépion le match des six



Aux championnats de France, Myriam Nicolas (ici avec Nathalie Halloy) terminera avec six minutes d'avance sur la championne de France.



Ludwig Renard, 1h52 au deuxième essai.

nations (Angleterre, Irlande, Suisse, Danemark, Pays-Bas et Belgique) qui n'avait plus été organisé en Belgique depuis 17 ans. Le 20km a servi de cadre aux championnats de Belgique qui ont consacré deux sociétaires du SMAC. Le jeune marcheur de 21 ans Ludwig Renard qui n'en était qu'à son deuxième coup d'essai sur la distance s'est imposé dans un temps encourageant de 1h52. Quant à Myriam Nicolas, elle a réalisé des chronos de 1h55'30" sur 20km, 5h21' sur 50km et 10km808 sur la course de l'heure. Le 26 mars dernier à Budapest, notre meilleure représentante a également été sacrée Championne du Monde dans la catégorie Master 50 sur les distances de 3000 m en indoor et 10km sur route.

Une discipline exigeante

Cette discipline un peu curieuse pour certains et qui provoque même parfois la risée mérite autant de respect que n'importe quelle épreuve de course. A l'instar du demi ou du fond, du semi ou du marathon, la marche demande une préparation

structurée respectant toutes les facettes de l'entraînement. Sur le terrain, l'athlète alterne les sorties longues avec des séances sur piste où les distances, le nombre de séries et de répétitions, fluctuent en fonction du planning d'entraînement. Myriam Nicolas peut effectuer, lors d'une semaine avec charges de travail importantes, six sorties de 2 heures à 2 heures 30 voire une heure de plus en période de préparation pour un 50km, en réalisant des séries de 1000 ou 2000 mètres. Quant à Ludwig Renard qui s'oriente vers le 20km, il s'entraîne en moyenne cinq fois par semaine. Il effectue des sorties d'une heure à une heure et demie et réalise sur piste des séances de type 5x400m + 3x800m + 2x1000m.

Place aux jeunes

Pour relancer la dynamique, la LBFA a décidé, pour la première fois, de mettre une épreuve de marche au programme des interclubs cadets-scolaires en 2015! Au programme: un 3000 mètres qui doit inciter les clubs à proposer la discipline à leurs jeunes affiliés. Pour éviter de décourager ces jeunes participants, la LBFA appliquera un système de pénalisation qui a fait ses preuves chez nos voisins. Elle assouplira le règlement international en remplaçant la règle des disqualifications (voir encadré) par un système de pénalités de cinq secondes à rajouter au temps final. Afin d'aider les clubs à préparer cette nouvelle épreuve, la ligue programmera début 2015 des séances d'initiation à La Louvière, Nivelles, Namur, Liège et Bertrix. Cette expérience, déjà menée en 2013 dans la province de Namur en synergie avec l'ADEPS, avait rencontré un vif succès et s'était soldée par l'organisation d'un 1000 mètres et d'un 2000 mètres sur piste pour les benjamins pupilles et minimes. L'expérience mérite certainement d'être reconduite, même s'il s'avère indispensable d'en assurer le suivi. L'avenir de la marche athlétique est à ce prix. Une flamme existe toujours mais il faut la raviver. Un grand challenge que tous les acteurs de l'athlétisme doivent relever!

MARCHER ET NE PAS COURIR

La règle 230 de l'IAAF définit la marche athlétique comme "une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (par l'œil humain). La jambe doit être tendue (c'est-à-dire que le genou ne doit pas être plié) à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale." Autrement dit, le marcheur ne peut pas courir. Après avertissement, il peut même se voir disqualifier s'il ne respecte pas ce règlement. Mais il faut reconnaître que le passage de la marche à la course est parfois tenu. Surtout pour un non-initié! D'ailleurs, les juges doivent avoir de l'expérience et suivre une formation spéciale.



TOUS
ATHLÈTES



INFO : WWW.LBFA.BE - LBFA@SKYNET.BE - 02/ 474 72 04