



# CHAMPIONNATS SUISSES U20-U16 EN SALLE

## MACOLIN - 22.02.2015

### LA RELÈVE DU LS A MARQUÉ LES ESPRITS AVEC NEUF PODIUMS, DONT QUATRE TITRES SUISSES ET DIX RECORDS DU CLUB

Une semaine après une belle et fructueuse expédition en Suisse Orientale lors des championnats suisses en salle à Saint-Gall, nos athlètes juniors et cadets avaient pour mission de clore en beauté une saison indoor 2015 en tous points exceptionnelle. Pour cela, quoi de mieux que de retrouver la bonne vieille salle de Macolin, celle où tout le monde au LS préfère courir. Cette longue journée a en tous cas prouvé que notre relève est actuellement en pleine forme, surtout chez les U20. C'est Eric-Kian Zandi Rad qui a été le premier en lice et il a montré la voie à suivre puisque lors des séries du 60 m. U20 M il a amélioré son record personnel d'un quart de seconde en 7"04 ! Un superbe chrono que Sylvain Chuard s'est empressé de contrer avec 7"01. La finale, qui laissait la perspective d'un doublé, a tenu toutes ses promesses. Sylvain s'est imposé en 6"83, battant du même coup de neuf centièmes le record du club U20 M de Cédric Le Glaunec qui datait de 2004. Dans ce monde de fous furieux du sprint, Sylvain a finalement décroché la cinquième performance suisse de la saison et il reste désormais à onze centièmes du record du club de Stéphane Diriwachter (6"72). Brillant deuxième en 6"98, Eric-Kian a lui aussi réalisé un bel exploit, ceci malgré une préparation gâchée par une blessure en fin d'année. Pour lui, la barrière des onze secondes sur 100 m. va certainement être brisée tôt ce printemps. Parmi les autres sprinters Bleu & Blanc, Jordan Ngom a manqué de chance puisqu'il n'a pas été admis à la finale A pour quelques millièmes de seconde en 7"29. Il s'est pourtant bien racheté en remportant la finale B en 7"16, ce qui lui aurait valu le cinquième rang s'il avait pu courir avec ses deux camarades d'entraînement.



Double sur 60 m. pour Sylvain Chuard et Eric-Kian Zandi Rad



Le titre suisse avec 7,07 m. pour Jordan Ngom

Derrière, Hanan Sungani a battu son record personnel en 7"51, tandis que chez les U18 M on retrouve Marcio Sousa Prado en 7"54, Philippe-Alexandre Dagry en 7"59 et Esteban Zippo en 7"78. Un peu plus tard, Sylvain Chuard a eu l'occasion de remporter - comme c'est souvent le cas en championnats suisses ces dernières années - un deuxième titre, cette fois sur 200 m. Après des séries rondement menées en 22"40, Sylvain s'est imposé en 22"09, malheureusement loin de ses ambitions chronométriques. Il faut dire que le programme de quatre courses durant la même journée n'est pas forcément favorable pour décrocher un super chrono en fin de championnat. Ce doublé est somme toute prometteur pour sa saison 2015 sur piste, dont le point d'orgue devraient être en juillet les championnats d'Europe juniors à Eskilstuna en Suède. Dans les disciplines techniques, Jordan Ngom a pris part à son unique concours de saut en longueur de l'hiver. En délicatesse avec son pied d'appel, Jordan a donc tout misé sur ces championnats. Un premier saut à 6,89 m. l'a tout de suite mis à l'abri de tous soucis. Et c'est au quatrième et dernier essai qu'il a pulvérisé de vingt-sept centimètres le record du club U20 M de Franklin

Mobwete avec un excellent 7,07 m. Il devient ainsi le quatrième sauteur du LS à franchir le mur des sept mètres en salle après Hakim Mazou et Pierre-André Bettex (7,32 m.) et Alain-Hervé Mfomkpa (7,09 m.). Au saut à la perche, Elena Canomeras avait une belle carte à jouer. Ses progrès remarquables cet hiver n'ont pourtant pas suffi car il ne lui a manqué que la régularité pour espérer décrocher une médaille. Avec ses 2,90 m., elle termine malheureusement au pied du podium. Ce qui est certain par contre, c'est qu'Elena a de l'énergie à revendre; et une fois canalisée en parallèle de sa technique, ça deviendra très intéressant. Retour aux courses avec les 1000 m. qui sont toujours très intéressants à suivre pour nos couleurs puisqu'un quart des médailles du LS réussies dans l'histoire de ces championnats l'ont été sur cette distance. La course des juniors a été d'un niveau absolument incroyable, jugez plutôt : Romain Lüscher a battu l'ancien record suisse U20 M en 2'26"82; mais ce magnifique chrono ne débouche cependant que sur la troisième place ! Ce n'est pas rien de dire que Romain a véritablement changé de dimension en ce début de saison. Comment pourrait-il en être autrement avec cette performance qui lui permet de mettre à mal son meilleur temps de près de trois secondes. La suite pour lui va le mettre au-devant d'un sacré dilemme en vue des championnats d'Europe juniors : 800 m. ou 1500 m. ? Au vu des minimas (1'51"50 / 3'49"00) et de ses records personnels (1'55"17 / 3'54"63), il est très difficile de se pencher avec certitude d'un côté ou de l'autre. Les performances viendront finalement naturellement et elles indiqueront certainement la voie à suivre. Dans le 1000 m. des juniors, Alexia Roux a réalisé le même genre de progression avec un nouveau record du club en 2'57"40 qui lui permet de remporter une magnifique médaille d'argent. On en vient à regretter sa maladie de la semaine précédente qui lui avait empêché de courir sur 800 m. à Saint-Gall. Une petite frustration qui sera encore longue à digérer puisque son premier 800 m. en plein air est programmé pour le 16 mai à l'occasion des CSI de LNA. Les autres coureurs de demi-fond du club ont réalisé de performances normales pour eux. Karim Lang a terminé onzième chez les U20 M en 2'47"81, tandis que Pauline Rosat s'adjugée le neuvième rang chez les U18 W en 3'12"11. Du côté des jeunes pousses U16, nous avons eu droit aux belles prestations de quatre athlètes issus de la "Génération 2000". Au saut en hauteur, Christopher Bettex avait une occasion en or pour s'imposer, mais il a craqué techniquement au plus mauvais moment, lors des barres à 1,75 m. Il termine finalement troisième, ce qui est tout à fait bien pour une première expérience en championnat suisse. Chez les filles, tout a commencé par le saut en longueur où Sophie Martin a hérité hélas de la plus mauvaise place avec 5,06 m. Juste derrière, Célia Jaccard a terminé sixième avec 4,94 m. Pour espérer progresser, leur vitesse sera un atout important; mais il faudra surtout gommer des carences techniques, qui sont à l'heure actuelle réhivitoires. En sprint, on le sait, nos deux jeunes courent vite. En séries, Sophie Martin a amélioré son record personnel d'un dixième avec un chrono de 7"96 se situant désormais à un centième du record du club U16 W d'Anouck Fonjallaz. La finale a été très serrée et elle s'est classée sixième en 7"97. De son côté Célia Jaccard a couru en 8"15 lors des séries; mais à cause de son cassé sur la ligne quatre mètres trop tôt, elle a manqué de très peu la finale A. Elle termine deuxième de la finale B avec un nouveau record personnel en 8"12. Ella Monod est la quatrième athlète de ce club pour l'instant très fermé qu'est la "Génération 2000". Elle s'est classée cinquième de la finale B du 60 m. haies en 9"75, après avoir couru en 9"69 lors des séries, soit soixante-quatre centièmes de mieux que l'an dernier.



Sophie Martin



Célia Jaccard



Ella Monod



Christopher Bettex

Arrivés les premiers dans la salle à sept heures du matin, nous avons aussi fait la fermeture pour suivre en fin d'après-midi les impressionnantes performances d'Alexane Borno et d'Alain-Hervé Mfomkpa sur 60 m. haies. A eux deux, quatre records du club U20 sont tombés. Alexane a commencé par un 8"77 qui lui a permis de retrancher six centièmes à son record personnel. En finale, sa lutte face à la zurichoise Irina Strebel a été indécise. Le clan Borno avait vu la victoire de

leur fille et cette impression avait même été corroborée par Marcel Hammel, le toujours très bon speaker de ces championnats. Hélas le verdict de Peru Timing a donné la victoire à Strebel en 8"64, juste un petit centième devant Alexane qui en 8"65 avait cette fois-ci amélioré son record de douze centièmes. Habituee à cette place derrière la même adversaire de toujours, Alexane sait pourtant qu'elle est sur le bon chemin. Un peu de vitesse supplémentaire et tout se mettra en place en vue, pour elle aussi, des championnats d'Europe juniors. Nous avons commencé cette compétition par la belle bombe d'Eric-Kian Zandi Rad sur 60 m., nous avons terminé encore plus fort avec Alain-Hervé Mfomkpa. Un premier record personnel couru tranquille en 8"05 avait provoqué l'ire de ses entraîneurs. Alors évidemment en finale on a eu droit à un feu d'artifice avec une très nette victoire dans le temps canon de 7"86, cinquième performance européenne de la saison sur les haies à 99,1 cm. Très rapide sur et entre les obstacles, on sent Alain-Hervé plus fort que jamais. Le fait d'avoir mis de côté les sauts au profit des haies et du sprint a fait le plus grand bien à cet athlète qui possède maintenant de gros arguments pour s'imposer au plus haut niveau chez les juniors !



Alain-Hervé Mfomkpa magistral sur 60 m. haies

Le bilan final de cette compétition est très bon avec neuf podiums (4-3-2), mais ce n'est pourtant que notre deuxième score puisqu'en 2013 nos jeunes en avaient remporté onze (6-2-3). Au-delà des chiffres, on a pu constater que nos juniors ont affiché leurs ambitions et marqué les esprits. Eskilstuna sera un nom qu'on devrait entendre de plus en plus souvent à la Pontaise ces prochains mois.

### U20 M

- 60 m. : 1. S. Chuard 6"83 (Record du club U20 M, ancien 6"92 par C. Le Glaunec le 15.02.2004 à Macolin) / 7"01 en séries - 2. E.K. Zandi Rad 6"98 / 7"04 en séries - 9. J. Ngom 7"16 / 7"29 en séries - H. Sungani 7"51 en séries
- 200 m. : 1. S. Chuard 22"09 / 22"40 en séries
- 1000 m. : 3. R. Lüscher 2'26"82 (Record du club hommes, ancien 2'30"30 par D. Wuarchoz le 26.02.2012 à Macolin) - 11. K. Lang 2'47"81
- 60 m. haies : 1. A.H. Mfomkpa 7"86 (Record du club U20 M, ancien 8"05 par lui-même le 22.02.2015 à Macolin) / 8"05 en séries (Record du club U20 M, ancien 8"07 par lui-même le 31.01.2015 à Macolin)
- Longueur : 1. J. Ngom 7,07 m. (Record du club U20 M, ancien 6,80 m. par F. Mobwete le 10.02.2002 à Macolin)

### U18 M

- 60 m. : M. Sousa Prado 7"54 en séries - P.A. Dagry 7"59 en séries - E. Zippo 7"78 en séries
- Longueur : 14. E. Zippo 5,32 m.
- Poids : 25. E. Zippo 12,00 m.

### U16 M

- Hauteur : 3. C. Bettex 1,70 m.

### U20 W

- 60 m. : M. Favre 8"40 en séries
- 1000 m. : 2. A. Roux 2'57"40 (Record du club femmes, ancien 3'00"16 par elle-même le 01.02.2014 à Macolin)
- 60 m. haies : 2. A. Bornoz 8"65 (Record du club U20 W, ancien 8"77 par elle-même le 22.02.2015 à Macolin) / 8"77 en séries (Record du club U20 W, ancien 8"83 par elle-même le 31.01.2015 à Macolin)

### U18 W

- 60 m. : 15. A. Gutschmidt 8"21 / 8"19 en séries
- 200 m. : 7. A. Gutschmidt 26"91 / 26"72 en séries
- 1000 m. : 9. P. Rosat 3'12"11 - A. Stürner DNF
- Perche : 4. E. Canomeras 2,90 m.

### U16 W

- 60 m. : 6. S. Martin 7"97 / 7"96 en séries - 10. C. Jaccard 8"12 / 8"15 en séries - E. Monod 8"48
- 60 m. haies : 13. E. Monod 9"75 / 9"69 en séries
- Longueur : 4. S. Martin 5,06 m. - 6. C. Jaccard 4,94 m.

## BILAN DES MÉDAILLES LORS DES CHAMP. SUISSES U20-U16 EN SALLE

### BILAN ANNUEL / 69 MÉDAILLES (29-20-20)

Saison 2015 :	Macolin	9 médailles	Or : 4	Argent : 3	Bronze : 2
Saison 2014 :	Macolin	7 médailles	Or : 4	Argent : 2	Bronze : 1
Saison 2013 :	Macolin	11 médailles	Or : 6	Argent : 2	Bronze : 3
Saison 2012 :	Macolin	6 médailles	Or : 2	Argent : 3	Bronze : 1
Saison 2011 :	Macolin	8 médailles	Or : 3	Argent : 3	Bronze : 2
Saison 2010 :	Macolin	6 médailles	Or : 1	Argent : 2	Bronze : 3
Saison 2009 :	Macolin	5 médailles	Or : 1	Argent : 2	Bronze : 2
Saison 2008 :	Macolin	3 médailles	Or : 2	Argent : 1	Bronze : 0
Saison 2007 :	Macolin	4 médailles	Or : 2	Argent : 0	Bronze : 2
Saison 2006 :	Macolin	4 médailles	Or : 1	Argent : 2	Bronze : 1
Saison 2005 :	Macolin	1 médaille	Or : 1	Argent : 0	Bronze : 0
Saison 2004 :	Macolin	3 médailles	Or : 1	Argent : 0	Bronze : 2
Saison 2003 :	Macolin	2 médailles	Or : 1	Argent : 0	Bronze : 1

### 2015

1. Sylvain Chuard	60 m.	U20 M	6"83
1. Sylvain Chuard	200 m.	U20 M	22"09
1. Alain-Hervé Mfomkpa	60 m. haies	U20 M	7"86
1. Jordan Ngom	Longueur	U20 M	7,07 m.
2. Eric-Kian Zandi Rad	60 m.	U20 M	6"98
2. Alexia Roux	1000 m.	U20 W	2'57"40
2. Alexane Bornoz	60 m. haies	U20 W	8"65
3. Romain Lüscher	1000 m.	U20 M	2'26"82
3. Christopher Bettex	Hauteur	U16 M	1,70 m.

### 2014

1. Sylvain Chuard	200 m.	U20 M	22"06
1. Jordan Ngom	60 m.	U18 M	7"15
1. Eric-Kian Zandi Rad	200 m.	U18 M	23"27
1. Henoc Sese	Triple	U18 M	12,91 m.
2. Sylvain Chuard	60 m.	U20 M	6"95
2. Romain Lüscher	1000 m.	U20 M	2'38"53
3. Armand Fardel	Hauteur	U20 M	1,90 m.

### 2013

1. Sylvain Chuard	60 m.	U18 M	6"94
1. Sylvain Chuard	200 m.	U18 M	22"46
1. Alain-Hervé Mfomkpa	60 m. haies	U18 M	8"02
1. Alain-Hervé Mfomkpa	Hauteur	U18 M	2,04 m.
1. Sarah Atcho	60 m.	U20 W	7"54
1. Sarah Atcho	200 m.	U20 W	24"52
2. Samantha Dagry	200 m.	U20 W	25"04
2. Alexane Bornoz	60 m. haies	U18 W	8"63
3. Romain Lüscher	1000 m.	U18 M	2'39"53
3. Jordan Ngom	Longueur	U18 M	6,45 m.
3. Anouck Fonjallaz	200 m.	U18 W	25"46

### 2012

1. Eric-Kian Zandi Rad	60 m.	U16 M	7"34
1. Sarah Atcho	200 m.	U18 W	24"96
2. Damien Wuarchoz	1000 m.	U20 M	2'30"30
2. Sarah Atcho	60 m.	U18 W	7"66
2. Anouck Fonjallaz	200 m.	U18 W	25"61
3. Jérôme Bellon	200 m.	U20 M	22"70

### 2011

1. Alain-Hervé Mfomkpa	Hauteur	U16 M	1,87 m.
1. Alain-Hervé Mfomkpa	Longueur	U16 M	6,28 m.
1. Samantha Dagry	200 m.	U18 W	24"96
2. Alain-Hervé Mfomkpa	60 m. haies	U16 M	8"65
2. Samantha Dagry	60 m.	U18 W	7"72
2. Sarah Atcho	200 m.	U18 W	25"42
3. Aurélie Dupasquier	200 m.	U20 W	24"96
3. Alexane Bornoz	60 m. haies	U16 W	9"14

## 2010

1. Samantha Dagry	200 m.	U18 W	25"43
2. Samantha Dagry	60 m.	U18 W	7"77
3. Jérôme Bellon	60 m.	U18 M	7"15
3. Damien Wuarchoz	1000 m.	U18 M	2'39"27
3. Sarah Atcho	60 m.	U16 W	8"09

## 2009

1. Kim Beytrison	200 m.	U18 M	22"89
2. Guillaume Laurent	1000 m.	U20 M	2'36"10
2. Aurélie Dupasquier	200 m.	U18 W	26"41
3. Kim Beytrison	60 m.	U18 M	7"08
3. Margaux Luscher	1000 m.	U20 W	3'10"19

## 2008

1. Romain Fardel	1000 m.	U16 M	2'52"99
1. Margaux Luscher	1000 m.	U20 W	3'01"53
2. Damien Wuarchoz	1000 m.	U16 M	2'53"60

## 2007

1. Jean-Marc Chevalier	200 m.	U18 M	23"19
1. Margaux Luscher	1000 m.	U18 W	3'01"91
3. Guillaume Laurent	1000 m.	U18 M	2'37"12
3. Céline Agrifoglio	1000 m.	U16 W	3'07"49

## 2006

1. Joëlle Golay	200 m.	U20 W	25"00
2. Swann Muster	60 m. haies	U16 M	8"73
2. Margaux Luscher	1000 m.	U18 W	3'04"81
3. Alexandre Favre	Poids	U16 M	11,72 m.

## 2005

1. Margaux Luscher	1000 m.	U16 W	3'07"76
--------------------	---------	-------	---------

## 2004

1. Cédric Le Glaunec	60 m.	U20 M	6"92
3. Julien Isenring	1000 m.	U20 M	2'32"22
3. Basile Kohler	Poids	U20 M	13,32 m.

## 2003

1. Christèle Dupasquier	200 m.	U20 W	25"63
3. André Mbatoulé	200 m.	U18 M	23"43