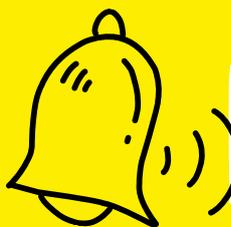


# SCO' NEWS

# 1.



## 19'43''64

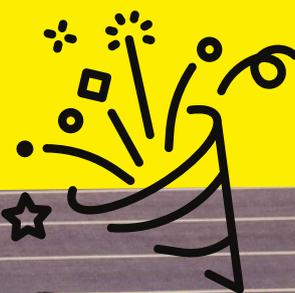


C'est le chrono' réalisé par l'espoir **Ismail Benhammouda** au **5000m marche** lors d'une compétition à Alger. Il remporte la course et explose le **record du club** datant de 2014, détenu par Cédric Houssaye en 20'04''45.

## 5422 POINTS

C'est ce qu'à récolté **Matthieu Gudet** à Aubière sur l'épreuve de l'heptathlon, lors des X Athletics (performance N1). Il devient ainsi le nouveau **recordman du club** (record datant de 2019, détenu auparavant par Gora Ngamb avec 5334 points).

# 2.



3.

## LES CHAMPIONNATS



### Départementaux de cross

#### Les champions

Cerine Boudjahfa (BEF)  
 Fantine Smagghe (ESF)  
 Ryan Segui (ESM)  
 Emile Derrien (MAM)



### Régionaux d'épreuves combinées

#### Les champions

Célia Auquier (ESF) -  
 3530pts- N2  
 Adeline Audigier (SEF) -  
 3734pts- N2



### Régionaux masters en salle

#### Les champions

Laurent Vaudreville -  
 10'18"93 (3000m)  
 Olivier Delpech - 12m98  
 (Poids)

## AUTRES PERFORMANCES A RETENIR

4.

Elina GIALURACHIS - 4m20 - Perche (N1)  
 Jordan GUEHASEIM - 56m63 - Disque (N1)  
 Ismail BENHAMMOUDA - 19'43"64 - 5000m marche (N1)  
 Ronan GREFF - 7"82 - 60m haies (N1)  
 Matthieu GUDET - 5422 pts - Heptathlon (N1)  
 Romain DUBUS - 5107 pts - Heptathlon (N2)  
 Gaor DROUIN VIALARD - 3'45"35 - 1500m (N2)  
 Eloise DE LA TAILLE - 7"54 - 60m (N2)  
 Adeline Audigier - 3734 pts - Pentathlon (N2)

# Le barème et la table Hongroise

## POUR LES NULS



### L'ÉCHELLE DU BARÈME

# 5

IB, N2, N4 ... vous les voyez souvent sur nos articles et actualités du club après l'annonce d'une performance. Le barème a été établi par la FFA (Fédération Française d'athlétisme) pour refléter le niveau de performance d'un athlète.

Il existe 24 catégories de valeur :

IA et IB : International

N1 à N4 : National

IR1 à IR4 : Interrégional

R1 à R6 : Régional

D1 à D8 : Départemental

Exemple

Epreuves	Cat.	IA 40 pt	IB 35 pt	N1 30 pt	N2 28 pt	N3 26 pt	N4 24 pt
*50m	CJESM	6"24	6"34	6"54	6"64	6"74	6"84
*60m	CJESM	7"24	7"34	7"44	7"64	7"84	7"94
100m	CJESM	11"14	11"34	11"54	11"84	12"04	12"24
200m	CJESM	22"74	23"14	23"74	24"24	24"74	25"24
400m	CJESM	51"24	52"04	53"44	54"74	56"04	57"64
800m	CJESM	1'59"84	2'01"84	2'06"00	2'10"00	2'13"00	2'17"00
1000m	CJESM	2'35"70	2'38"50	2'42"00	2'46"00	2'50"00	2'54"00
1500m	CJESM	4'06"00	4'11"00	4'21"00	4'28"00	4'35"00	4'41"00
Mile - Mile route	CJESM	4'25"00	4'30"00	4'41"00	4'48"00	4'56"00	5'02"00
3000m	CJESM	8'53"00	9'05"00	9'20"00	9'35"00	9'50"00	10'05"00

Ces catégories sont définies en fonction de la performance réalisée en compétition. Cette performance va rapporter un certain nombre de points en fonction des différentes grilles. Ces points sont associés à un niveau. Il existe un barème Benjamins, un barème Minimes, un barème Masters spécifique, un barème marche nordique et un barème de Cadets à Masters (CJESM). Le total des points va permettre d'établir un classement des clubs.

BAREMES : **BENJAMINS** **MINIMES** **CJESM FEMMES** **CJESM HOMMES** **MASTERS SPÉCIFIQUE**

### LA TABLE HONGROISE

La table de cotation Hongroise permet de comparer des performances en athlétisme avec une échelle de points. Elle permet ainsi de comparer deux épreuves totalement différentes. Lors des interclubs, le total des points des athlètes est additionné pour créer un classement.

On a tendance à dire qu'une performance au-delà de 1000 points équivaut à une performance de niveau national et qu'au-delà de 1200 points, on se place dans le bilan mondial en athlétisme.

Exemple

PECOT-PERRET Maxence	80m - Salle / TCM	Finale 4	1	7"18	849	JUM/05	IR1
DUBUS Romain	80m - Salle / TCM	Finale 3	4	7"31	788	SEM/01	IR2
GREFF Ronan	80m - Salle / TCM	Finale 2	2	7"12	879	SEM/98	N4
IBEKA Yoann	80m - Salle / TCM	Finale 1	5	7"00	939	SEM/98	N4
MAAROUFOU Hachim	80m - Salle / TCM	Finale 1	1	6"90	990	SEM/97	N3
CLERC Nina	80m - Salle / TCF	Finale 20	1	9"39	529	CAF/08	D3
HALOCO Fresna	80m - Salle / TCF	Finale 20	5	9"54	495	CAF/08	D4
CINZIA Fabio	Longueur - Salle / CAM	Finale B	8	5m14	531	CAM/08	D3

6.

## L'ATHLÈTE DU MOIS

### ADELINE AUDIGIER

Après s'être faite remarquer lors des championnats régionaux indoor à Miramas avec sa victoire sur le pentathlon (3734 points - N2), Adeline a visé plus haut en participant aux X Athletics\*. Pour la première fois dans l'histoire de l'athlétisme, un heptathlon féminin y était organisé. Adeline termine à une belle troisième place derrière la française Noemie Desailly et l'américaine Jordyn Bruce (Usa). Qui plus est, elle ressort avec trois nouveaux records personnels.

**X Athletics\*** : meeting d'athlétisme en salle, réunissant chaque année les meilleurs décathloniens du monde, à Aubière.

60m : 8"31  
 Longueur : 5m50  
 Poids : 10"35  
 Hauteur : 1m70  
 60m Haies : 9"25 - RP  
 Perche : 3m11 - RP  
 1000m : 3'14"26 - 1ère fois = RP

### Bravo, Adeline pour tes performances ! La forme est là on dirait ?

*"L'entraînement paye ! Ce qui a été fait avant a du sens, par contre, je suis malade comme un chien. Je n'ai pas dormi de la semaine. J'ai une bronchite. Je fais que tousser, je n'ai plus de voix. J'ai dû dormir dans la salle de bain à Aubière ce week-end pour ne pas gêner la fille qui dormait avec moi. Les perf<sup>s</sup> sont là, mais mon corps est à moins 100%."*

### Tu peux te présenter à ceux qui ne te connaissent pas ?

*"Adeline Audigier, j'ai 31 ans. Je pense être la plus ancienne licenciée de la SCO sur la piste (rire). Je suis Marseillaise de cœur, je n'ai jamais changé de club, même quand j'ai changé de ville. Je suis formatrice incendie et premier secours sur des navires. Je travaille en mer dans le monde entier. Ce qui occupe le plus de temps dans mon quotidien, c'est la préparation de l'avenir du décathlon, ainsi que mes entraînements. L'auto-entrepreneariat me permet de choisir mon planning en tant qu'athlète et en tant que chargée de projet de développement du décathlon."*



## Tu as toujours fait des épreuves combinées ?

"J'ai commencé en école d'athlétisme. Mes parents nous ont inscrits avec ma sœur et mon frère pour nous développer et nous éveiller physiquement. J'ai arrêté, puis j'ai repris au collège après avoir été poussée par mes profs. J'ai commencé vraiment la compétition à 13 ans. J'ai commencé les épreuves combinées avec Sébastien Giraud et j'ai rapidement bien sauté en hauteur, c'est là, que j'ai fait une médaille aux championnats de France cadette. Mais ce n'est pas pour autant que j'y consacrais tout mon temps."

## Parle-nous de tes entraînements ? (coachs, fréquence...)

"Presque 20 ans plus tard, c'est toujours Seb mon coach, ainsi que Olivier et Tahiry. Je m'entraîne tous les jours, ce qui fait entre cinq et six entraînements par semaine, à Marseille, au stade Delort. Quand je suis en mission, je m'entraîne sur le navire avec le matériel à disposition (vélo, tapis et appareils de muscu)".



## LES ÉPREUVES COMBINÉES



### PENTATHLON



Le pentathlon est une discipline féminine qui se déroule en salle, sur une journée et qui comprend 5 épreuves : 60m haies, hauteur, poids, longueur et 800m.



### HEPTATHLON

L'heptathlon combine 7 épreuves sur deux jours. L'été (pour les femmes) : 100 m haies, hauteur, poids, 200 m, longueur, javelot et 800 m. L'hiver (pour les hommes) : 60 m, longueur, poids, hauteur, 60 m haies, perche et 1 000 m.



### DÉCATHLON

Le décathlon est une discipline masculine qui comprend 10 épreuves : 100 m, longueur, poids, hauteur et 400 m (le premier jour), puis 110 m haies, disque, perche, javelot et 1 500 m (le deuxième jour).

## Quels sont tes prochains objectifs ?

"Les championnats de France Élite en salle sur le pentathlon. Si on enlève les étrangères, je suis onzième au bilan français et ils en prennent douze, ça devrait passer."

## Tu te bats pour que les femmes puissent faire du décathlon l'été, au même titre que les hommes, quelles sont tes motivations ?

*"Je suis convaincue que c'est quelque chose de positif pour l'athlétisme. Je ne le fais pas pour moi, car j'ai raté le coche, mais je le fais pour les futures générations. J'aime tellement ce sport : populaire, mixte, interculturel et intergénérationnel. Selon moi, une piste représente tout le monde. Une épreuve n'a pas évolué jusqu'à son point final, c'est les épreuves combinées. Ça m'ennuie de voir ce défaut en sachant qu'on peut le corriger. L'idée est partie d'un constat personnel. L'athlé m'apporte tellement, mais il me manque quelque chose, de la polyvalence, de l'élargissement. En tant que décathlonienne, je ne sais toujours pas sauter à la perche. Je me suis demandé "mais pourquoi on considère ça normal ?". J'ai fait des recherches et trouvé des incohérences. C'est la seule épreuve de l'athlétisme encore inégale. Plus j'avancais, plus j'étais stupéfaite. C'est un oubli de ne pas avoir fait évoluer les épreuves combinées de sept vers dix épreuves pour les femmes. Ce sport m'a tellement apporté que j'ai voulu le lui rendre, j'ai d'abord fait juge pour les compétitions et aujourd'hui j'en suis là."*

### DERNIÈRES DATES D'INTRODUCTION DES ÉPREUVES DAMES AUX JO

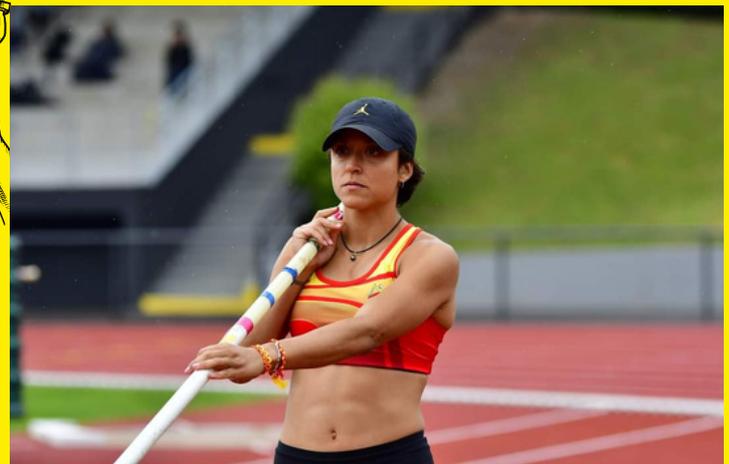
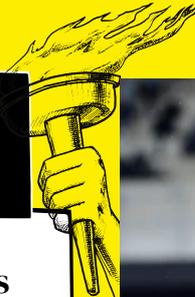
1984 : heptathlon, marathon, 400m haies

1988 : 10 000m

1996 : triple saut et 5000m

2000 : perche, marteau et 20km marche

2008 : 3000m steeple



## Comment tu vois l'avenir de l'heptathlon féminin?

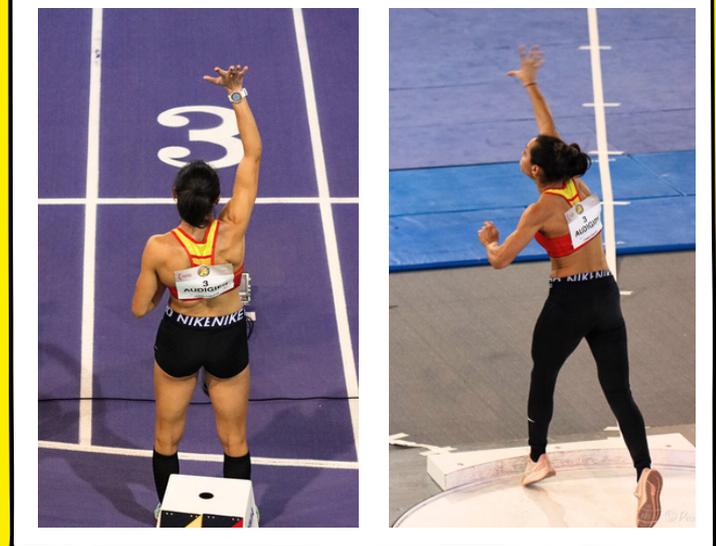
*"Je souhaite que tout le monde puisse s'éclater et que les filles puissent faire du décathlon à tout niveau de compétition, du niveau régional à olympique. Ça nous emmène à se demander est-ce que l'hepta' et le déca' peuvent s'associer ? Dans l'avenir, il ne faut pas se voiler la face, le décathlon va prendre la place du pentathlon, comme on l'a déjà vue dans le passé, où on est passé de cinq à sept épreuves. Il est certain que dans l'avenir les filles feront du décathlon. Nous sommes une équipe de sept personnes motivées et pluridisciplinaires pour attaquer le sujet : athlète olympique, juriste, passionné d'histoire et journaliste, salarié de la fédé (...). Le projet est réel. Nous voulons développer le décathlon en France, du niveau départemental au niveau national. Au niveau mondial, je n'ai pas les outils. On se concentre à l'échelle de notre pays pour montrer l'exemple, pour que les autres pays réutilisent notre modèle et pour les rassurer. Depuis les années 2000 où les filles font de la perche, il n'y a plus de frein. Toutes les épreuves sont pratiquées par les filles. Un record du monde a été homologué en 2004, une table de cotation est faite, les bases sont posées. Il manque des gens qui se regroupent et qui y croient, personne ne nous dit non, personne ne nous dit que c'est une mauvaise idée."*

*“Les athlètes de très haut niveau ne pourront pas devenir décathloniennes du jour au lendemain. Elles ne le voudront pas, car elle ne maîtrise pas les épreuves. Certaines ne se sentent pas capables de faire un décathlon, notamment avec la technicité du saut à la perche. Il faudrait aller vers ce changement en respectant les heptathloniennes actuelles, en les laissant aller au bout de leur carrière. Le but est de respecter les carrières des athlètes de haut niveau tout en permettant aux jeunes de s’amuser sur du décathlon. On travaille pour une vision d’avenir.”*

### Quelques mots sur les X Athletics à Aubière ?

*“C’était incroyable ! C’était parfait ! Il n’y a pas eu une fausse note, à tout point de vue. C’était une opportunité de ouf ! J’ai pu rencontrer Noémie Desailly, une athlète internationale qui y a participé. L’hiver, les garçons sont là deux jours et nous, on débarque le deuxième jour et on fait nos cinq épreuves. Là, on a vécu la même chose au même moment. On a vécu la même chose qu’eux, la même fatigue. Ils nous suivaient dans nos concours. Ça permet de se rapprocher d’eux. Quand les tables de cotations seront lissées, on pourra comparer nos points et peut-être faire des binômes.*

*Les organisateurs ont adoré et resigné pour l’année prochaine ! Les filles ont adoré aussi et redécouvrent l’athlétisme, certaines se retrouvent plus dans le déca’ que dans le penta’. C’était une super mise en lumière médiatique de ce qu’on est en train de faire. Les X Athletics ont développé ça tout seuls, ils sont juste venus me demander de faire la start list. Ils sont visionnaires et ont proposé de l’heptathlon (l’équivalent hivernal du déca). Je ne peux que les féliciter.*



**Une dernière chose à ajouter pour quelqu’un qui voudrait se lancer dans les épreuves combinées ?**

*“C’est le meilleur sport ! Venez vous amuser, c’est une aventure complète !”*

# 7.

## CLICHÉS DU MOIS DE JANVIER



**CROSS MEES**



**CROSS MARIGNANE**



**PRÉ-RÉGIONAUX AVIGNON**



**CROSS SERRES**



**FOULÉE TRISCATINE**



**X ATHLETICS**



**RÉGIONAUX MIRAMAS**



[www.scoathle-marseille.fr](http://www.scoathle-marseille.fr)

**SUIVEZ-NOUS !**





DÉCOUVREZ NOS OFFRES SPÉCIALES  
**ADHÉRENTS D'ASSOCIATIONS<sup>(1)</sup>**  
**ET NOS OFFRES DE BIENVENUE<sup>(2)</sup>**



**REJOINDRE UNE BANQUE  
QUI APPARTIENT À SES CLIENTS,  
ÇA CHANGE TOUT.**

**Crédit  Mutuel**

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8 millions de clients-sociétaires.

<sup>(1)</sup> Offre valable jusqu'au 31/12/2021, réservée aux personnes physiques majeures et capables, adhérentes d'une association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. Voir conditions en Caisse ou sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). <sup>(2)</sup> Offres soumises à conditions, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel.  
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel - RCS Strasbourg B 588 505 354.

## Avec l'offre spéciale adhérents d'association

profitez  
de

50€

▶ versés sur votre compte bancaire  
lors de l'ouverture.

50€  
offerts

▶ en bon d'achat sur la boutique du  
club.

➤ Carte bancaire personnalisée FFA offerte.



CRÉDIT MUTUEL DE  
STÉ MARGUERITE

19 Bd de Sainte-Marguerite,  
13009 Marseille

04 96 20 62 12

➤ Gratuité des frais d'ouverture du compte bancaire au Crédit Mutuel de  
Sainte Marguerite.

# NE MANQUEZ PAS

## EN FÉVRIER

### Championnats régionaux

3 et 4 février : régionaux cadets à seniors - Miramas

10 février : régionaux cadets à seniors de lancers longs - Salon de Provence

11 février : régionaux de cross (1/2 finale) - Fos-sur-Mer

### Championnats de France

17 et 18 février : championnat de France Élite - Miramas

24 et 25 février : championnat de France de lancers longs et poids - Salon de Provence

24 et 25 février : championnats de France U18 - U20 - Nantes

5€ en catégorie 2  
10€ en catégorie 1

**TARIF  
CLUB!**

5€ la place



À partir de  
10 personnes  
intéressées.  
CONTACTEZ-NOUS  
AU PLUS VITE !

