



Editorial

Bonjour, je viens de finir mon 3^{ème} numéro de j'AIME l'athlé. Cette fois-ci le thème du mois est le javelot avec notamment le grand Jan Zelezny. Ce numéro parle également des interclubs homme où j'ai passé une très bonne journée (à Nemours le 7 mai). Sinon je vais bien, je continue la Kiné et le vélo d'appartement pour me remuscler. Merci d'avoir lu mon journal et rendez vous dans le prochain numéro qui sera un spécial interclubs pour le 2^{ème} tour.

Thomas PICARD.

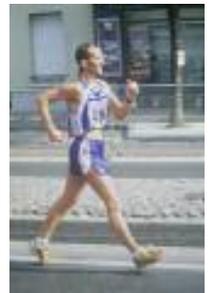
L'actu du GANG

Les **interclubs homme** se déroulaient à Nemours. Le GANG se place 2^{ème} de leur poule avec 12809 points et se qualifie pour jouer la montée. Je tiens à dire que le niveau du demi fond était très relevé car même si Didier et Samet sont derniers (5000 et 3000) ils ont fait un très bon temps. Ils étaient confrontés à des gens qui valaient 30 minutes au 10km, - de 1h10 au semi Marathon ou encore - de 2h40 au Marathon. Je dis aussi bravo aux relais et également à Bebert qui a couru son 800m avec le courage malgré une contracture au mollet. Les haies étaient très haute pour Kevin qui n'est que cadet et il a bien courut.

L'actualité France et mondiale :

- Les premiers meetings ont commencés. C'est à l'occasion du meeting grand prix Il de fort-de France le Samedi 30 avril que **Ronald Pognon** à battu son record personnel en 10''09 (2^{ème} de la course derrière **Maurice Greene** 10''02).

- Le 21 mai il y aura la Coupe d'Europe de marche.



- le 18/19 Juin il y aura la Coupe d'Europe à florence.

- Il ne faut pas non plus oublier le **meeting de Noisy le grand le 7 juin** et

- les championnats de France de relais le 4 juin où le **4 x 100m féminin du GANG** est qualifié.



Le thème du mois : Le Javelot

Le Javelot est le seul lancer qui s'effectue avec une course d'élan. C'est aussi le lancer qui va le plus loin (presque 100m chez les hommes). C'est normal car c'est le plus léger et le plus profilé. Le poids du Javelot varie en fonction de la catégorie (chez les hommes 800g). Un Javelot se tient à la cordée et doit atterrir sur la pointe pour que le jet soit validé. Pour briller dans cette discipline il faut être puissant et avoir une bonne vitesse de bras. Le Javelot est un objet qui a évolué, en 1994 pour les hommes car il allait plus loin que l'air de lancer prévu (ancien record 104m80). On l'a modifié pour qu'il pique et retombe plus vite au sol. Chez les femmes c'est en 1999 qu'on a modifié le Javelot (ancien record 80m). Et pour finir il faut rappeler que le Javelot est une épreuve qui se pratiquait déjà dans les Jeux Antiques.



Les performances

Record du monde homme :
Record détenu par **Jan Zelezny** avec un jet à 98m48 en 1996.



Record de France homme :
C'est **Pascal Lefèvre** qui se l'a approprié grâce à un jet de 82m51 en 1989

Record du monde femme :
71,54m fait par **Osleidys Menéndez** en 2001



Record de France femme :
C'est **sarah Walter** qui se l'a attribué en 2003 avec un jet à 62m53.

Quizz

Question n°1 :

A-t-on le droit de porter des gants au javelot ?

- a) oui
- b) seulement les femmes
- c) non

Question n°2 :

A t-on le droit de porter une ceinture pour ne pas se blesser le dos ?

- a) non
- b) oui
- c) seulement les hommes

Question n°3 :

Pour que le jet soit validé il doit atterrir sur ?

- a) la pointe
- b) la queue
- c) à plat

Question n° 4

Quel est le poids d'un javelot pour les femmes ?

- a) 500 grammes
- b) 600 grammes
- c) 800 grammes