



PORTRAIT D'ATHLÈTE

Jean-Luc Assemat

Les Pyrénées ont un champion. Révélation du Marathon de Londres : Jean-Luc ASSEMAT. Michel Vidaillec de l'ASPTT Toulouse, le club de Jean-Luc, a contacté son poulain qui a dévoilé ses canevas de travail pour l'Amicale des Entraîneurs.



Né le 23.04.1963 à Mazamet (Tarn), marié, agent PTT.
Club : ASPTT Toulouse

Mes débuts remontent à 1983, ma première course officielle étant le premier tour interclub avec Antony Sports où j'ai couru le 3000 m en 9'06''. Auparavant, j'avais joué au football jusqu'en minime 1ère année, puis au rugby jusqu'en cadet (1978-1980), en juniors je rejoignais le club de Ligantou-Payrin où je courrais en non-licencié mais je m'entraînais une fois par semaine de septembre à mars (81-82).

1983 : 8'56'' au 3000 m
15'43'' au 5000 m
1984 : 2h23'12'' au marathon de Chatellerault
(meilleure performance espoir)
32'27'' au 10000 m - 15'22'' au 5000 m
1985 : 2h26' au marathon de Maasluis (P.B.)
1986 : 2h24'10'' au marathon de Nice (4e)
14'42'' au 5000 m - 8'25'' 5 au 3000 m (record personnel)
1987 : 2h18'02'' à Berlin - 1h20'49'' au 25 km Tulle
1988 : 2h18'16'' à Boston - 1h19'37'' au 25 km Tulle
30'02''6 au 10000 m - 3'58''6 au 1500 m (record personnel)
1989 : 2h13'35'' 10e marathon de Rotterdam - 1h18'45'' 25 km
(Sallanches)
29'48''9 au 10000 m (record personnel)
14'24''2 au 5000 m
1990 : 2h16'54'' 14e marathon de Paris
1991 : 2h11'49'' 9e coupe du monde Londres (temps de passage)
5 km : 15'20'' 25 km : 1h17'03''
10 km : 30'44'' 30 km : 1h32'40''
20 km : 1h1'50'' 40 km : 2h5'05'' temps officieux.

Records personnels :

3'58''6 au 1500 m à St-Maur, 8'25''5 au 3000 m à St-Maur, 14'24''2 au 5000 m à St-Maur, 29'48''9 au 10000 m à St-Maur, 1h18'45'' au 25 km Sallanches (1h17'03''TP), 2h11'49'' au marathon.

Clubs successifs : ANTONY SPORTS de 1983 à 1987
ASFI VILLEJUIF de 1988 à 1990
ASPTT TOULOUSE 1991

2 exemples de semaines hivernales :

FONCIER : du 14 au 20 janvier

| | Matin | Soir |
|-----------------------------|--------|--|
| Lundi 14 | 13 | 17 |
| Mardi 15 | 13 | 15 |
| Mercredi 16 | 21 | 12 |
| Jeudi 17 | 13 | 17 15 x 400 m 1'08'' récup 1'10''-3'ap.5e et 10e |
| Vendredi 18 | 13 | 17 |
| Samedi 19 | 13 | 17 4 x 2000 m 6'05'' récup. 2'30'' (dem.5'59'') |
| Dimanche 20 | 31 | |
| Total : | 212 km | |
| Vitesse de footing 15 km/h. | | |

du 18 au 24 février (Faro) : TYPE PRINTEMPS

| | Matin | Soir |
|--|-----------|--|
| Lundi 18 | 19 | 16 |
| Mardi 19 | 21 | 16 12 x 200 m 31'' récup.200 m trot 1',2'30'' ap.6e |
| Mercredi 20 | 16 | 20 2000 6'08 - 3000 9'20 - 2000 6'08 - 3000 9'14 récup. 2'30 |
| Jeudi 21 | 20 | -- |
| Vendredi 22 | 21 | 18 |
| Samedi 23 | 18 | 18 8 x 1000m 2'59-58-55-54-53-50-48-46 récup.2'30'' |
| Dimanche 24 | 42 (2h42) | -- |
| Total : | 245 km | |
| Vitesse footing entre 15 et 16,5 km/h. | | |

Entraînement avant le marathon de Londres

Semaine J-15/J-8

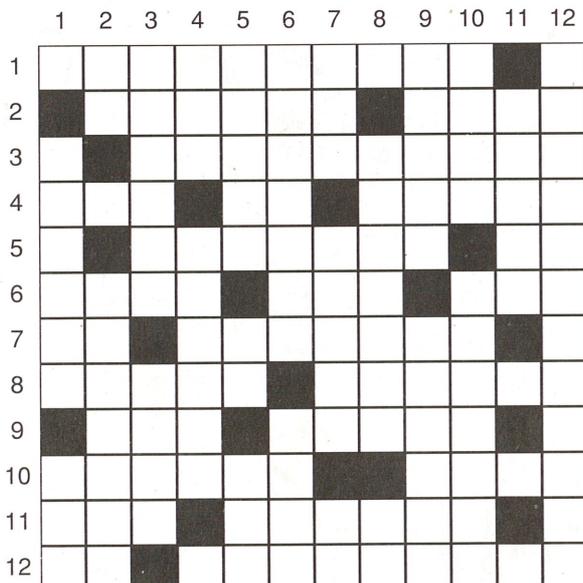
| | Matin | Soir |
|-------------|--------|--|
| Lundi 8 | - | 15 |
| Mardi 9 | 13 | 15 |
| Mercredi 10 | 12 | 23 4000 12'11 - 6000 18'23 - 5000 15'18 Récup. 3'30 et 5' |
| Jeudi 11 | - | 12 |
| Vendredi 12 | 14 | - |
| Samedi 13 | 12 | 15 6 x 800 m 2'22'' à 2'19'' récup. 400 trot 1'30 |
| Dimanche 14 | 18 | 11 |
| Total : | 160 km | |

Kilométrage hebdomadaire entre le 3 décembre 90 (reprise) et le 21 avril 1991 (Londres)

150 - 200 - 250 - 131 - 184 - 141 - 212 - 180 - 205 - 145 - 166 - 245 - 126 - 186 - 181 - 200 - 202 - 185 - 160 - 121 soit 180 de moyenne.

Dernière semaine régime dissocié scandinave avec une sortie large (28 km) le mardi.

MOTS CROISES N° 8 de Robert Rongy (Solution page 41)



HORIZONTALEMENT

- L'impair n'est pas de mise dans les lancers longs.
- Peut se dire à propos du 9(1) horizontal, mais non du 11 (2) horizontal - Devance l'appel.
- Aspirant monté en grade.
- Autrefois coupé par le vainqueur - Période - Arriver.
- Difficile de l'être dans une fosse de longueur - Possessif.
- Il a réalisé la couverture toile d'araignée du stade olympique de Munich. - Boîte à sardines ! - En début de saison.
- Participe - Nous épargne la monotonie.
- Le dernier sur le podium - Lettres du 3 vertical - Boisson.
- A sa flèche y compris en géométrie - Préfixe évoquant clavicule et fémur.
- Symbole de douceur - BANNISTER fut son héros légendaire.
- Boisson - Homme de poids ... qui attend la relève.
- Lettres d'Hansenne. - "A vos souhaits" !

VERTICALEMENT

- Se traduit en général par une contraction musculaire - L'athlétisme a ses débuts.
- Phonét : assister - Malheureux quand ils nous attribuent le 8e couloir ou la corde.
- Un surdoué de l'athlétisme né à Champdor (01) lieu prédestiné - Enjoliva
- Précède la distribution - Le benjamin par exemple.
- Modèle en général inimitable - Champion - En remontant fait monter les prix !
- Son échelle grimpe raide - Bon sens quand elle est fine.
- D'un auxiliaire - C'est quand il sont petits qu'on les apprécie le plus - Cité antique.
- Comme son nom l'indique (presque) il atteint les sommets sur le tour de piste - DOHEN énuclée.
- Celles de la FFA sont fort difficiles à tenir - Espèce d'autruche.
- Nécessite un étalonnage précis - Compatriote de BATTISTA et BRASSENS
- Stimula
- Sa devise pourrait être : "Cent fois sur le métier remettra ton ouvrage".