



# Dépêche A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2005 / 13

## Spécial Trail

Votre rédacteur consacre pour une grande part ce numéro du Dépêche A3 d'avril au trail.

Le trail, le meilleur moyen de courir hors du goudron battu, de découvrir de nouveaux horizons et de voir la course à pied d'une autre façon.

Vous y trouverez le calendrier et le descriptif des trails de Normandie ainsi que ceux de la Sarthe pour l'année 2005.

Yann Salaun, le webmaster de *Yanoo.net* expose les grands lignes directrices du trail et de la course nature.

Pour ceux qui sont tentés par l'aventure mais qui redoutent les distances, les organisateurs de trails proposent le plus souvent des mini-trails entre 13 et 17 km, un excellent moyen de découvrir le style de ces courses.

Alors, osez !

### Bienvenue

aux nouveaux arrivants\*

Ludovic ARTUS  
Serge DESIERREY  
Maria ELBAZ  
Kelly MEDARD  
Mickaël POTTIER  
Lucille VIVIER-CALICAT

\* Euh, cela fait déjà un certain temps qu'ils sont arrivés !!!

Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire !!!

A tout seigneur,  
tout honneur !!

Allain LEBOSSÉ

Le grand  
initiateur  
au trail  
pour beaucoup  
d'alençonnais



- trail de Radon -  
juin 2004

### ATHLE RUNNING 14

5 rue de Falaise

14000 CAEN



### LES SAMEDIS DE L'ANIMATION

Hervé Quettier vous propose de rencontrer à l'espace animation de son magasin les organisateurs du SEMI MARATHON DE FLERS - 15 mai 2005

**Le samedi 9 avril 2005 dans l'après-midi**

Présentation de l'épreuve ~ Inscription sur place

# RÉSULTATS

## TRIATHLON L'AIGLE - samedi 19 mars 2005

Catégorie	Nom	longueur	poids 2 kg	50 m	Points	Place
<i>Benjamines</i>	<b>Marie-Ande PIROT</b>	3 m 80	6 m 58	9'' 5	55	2 <sup>e</sup>
<i>Minimes Filles</i>		longueur	poids 3 kg	50 m		
	<b>Kelly MEDARD</b>	3 m 58	6 m 42	10'' 3	35	1 <sup>ère</sup>
<i>Poussines Filles</i>		longueur	médecineball	50m		
	<b>Pauline DEROUET</b>	2 m 03	3 m 76	9'' 3	25	3 <sup>e</sup>
<i>Benjamins</i>		longueur	poids 3 kg	1 000 m		
	<b>Quentin ALVERDI</b>	2 m 95	5m 37	3' 41'' 4	33	4 <sup>e</sup>
<i>Ecole Athlétisme Garçons</i>		longueur	médecineball	1 000 m / 50m		
	<b>Aymerik DROUILLET</b>	2 m 58	3 m 79	4' 07'' 6	30	2 <sup>e</sup>
	<b>Vivien VASEUX</b>	2 m 41	3m 21	9'' 8	21	6 <sup>e</sup>
<i>Minimes Garçons</i>		hauteur/longueur	poids 4 kg	50 m		
	<b>David FONTENEAU</b>	1m 45	10 m 50	7'' 0	59	1 <sup>ère</sup>
	<b>Vincent AUPY</b>	3m 83	7m 16	7'' 7	29	6 <sup>e</sup>
<i>Poussins</i>		longueur	médecine ball	1 000 m		
	<b>Simon FOULON</b>	3 m 05	5 m 66	4' 06'' 7	43	6 <sup>e</sup>

## 10 km de CHANGE - dimanche 27 mars 2005

Classement scratch: 6<sup>e</sup> **Gil VERDU**  
 3<sup>e</sup> VH1 en 34'19'' (qualifié aux championnats de France)\*

## LES DEUX RIVES / LAVAL ( 10 km ) - dimanche 27 mars 2005

Classement scratch: 36<sup>e</sup> **Stéphane JOUATEL**  
 28<sup>e</sup> SH en 33'26'' (qualifié aux championnats de France)\*

100<sup>e</sup> **Jean-Pierre CHAPELIERE**  
 52<sup>e</sup> SH en 37'31''

☞ temps de qualification maxi aux championnats de France des 10 km:

SH: 34'00''

VH1: 37'00''

Coordonnées du rédacteur:

Philippe PECCATE  
 24 rue du Chant des Oiseaux  
 61250 DAMIGNY

✉ philpeccate@aol.com

☎ 06 08 03 70 04

# RÉSULTATS

## Les 10km du VAL D'ECOUVES / LIVAIE - samedi 19 mars 2005

### Classement:

#### *SENIORS H*

- 6<sup>e</sup>            **Ludovic ARTUS**      en 38'08  
8<sup>e</sup>            **Bruneau OLIVIER**   en 39'26

#### *VETERANS H 1*

- 1<sup>er</sup>           **Gil VERDU**            en 36'52  
5<sup>e</sup>            **Serge DESIERREY**   en 39'20  
10<sup>e</sup>          **Bruno DUPRE**        en 42'58  
30<sup>e</sup>          **Thierry JACQUET\***   en 4

*\* de retour de classe de neige !*



#### *VETERANS H 2*

- 1<sup>er</sup>           **Patrick DUGUE**      en 37'50  
3<sup>e</sup>            **Claude GUILLAUME**   en 41'26  
32<sup>e</sup>          **Pierre SOLE**         en 53'04



**Gil VERDU/Livaie mars 2005 / photo OH**

### **Les sponsors du cross de l'A3 Alençon:**

- ◇ **La Maison du Linge et de la Literie**, rue St-Blaise à Alençon
- ◇ **COCCINELLE**, rue des Poulies à Alençon
- ◇ **La Malle Poste**, Grande Rue à Alençon
- ◇ **Le Grand St-Michel**, hôtel-restaurant, rue du Temple à Alençon
- ◇ **Vêtements BLANCHE**, rue du Bercaill à Alençon
- ◇ **Vêtements POUSSIN**, Grande Rue à Alençon



Merci d'honorer ces enseignes, fidèles donateurs au cross de l'A3.

**Challenge des trails bas-normands**

Le Challenge des trails bas-normands organisé par Hervé Quettier d'**Athlé Running** repart pour sa seconde année. Les trailers y retrouveront les cinq grands trails de la Normandie méridionale:

- **Le trail de la Vallée de la Vère / Athis de l'Orne (61)** - 1<sup>er</sup> avril 2005 à 13h00  
↳ 30 km avec un dénivelé + de 650 m / Internet: <http://traildelavere.courseapied.net>
- **Le trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon \* / Radon (61)** - 5 juin 2005  
↳ 33 km avec un dénivelé + de 1 700 m - départ à 11h15  
↳ 61 km avec un dénivelé + de 2 000 m - départ à 8h00 / Internet: <http://perso.wanadoo.fr/fsgt.orne/>
- **Le trail du Pays d'Auge \* / Moyaux (14)** - 19 juin 2005  
↳ 28 km - départ à 12h15
- **L'Odysée du Tue-Vaques \* / Fermanville (50)** - 24 septembre 2005  
↳ 25 km / Internet: <http://www.sportnat.com/tue-vaques/index.htm>
- **Le trail de la forêt de Grimbosq \* / Saint-Laurent de Condel (14)** - 30 octobre 2005  
↳ 32 km avec un dénivelé + de 500 m - départ à 11h

\* Des trails découvertes de 14 à 16 km, hors challenge, sont proposés également.

Le classement s'effectue sur une participation à TOUS les trails. Le décompte des points attribués à chaque course commence à 300 points pour le premier, sauf pour le 61 km de Radon où il commence à 375 points. Il n'y aura pas de classement par équipes. Les Prix seront remis au trail d'Athis en 2006.

**Autres trails normands:**

- **Le trail des deux ports / Isigny-sur-mer (14)** - 24 avril 2005 à 15h30  
↳ 11,5 km sur le chemin du littoral longeant la mer
- **La Carolaise / Carolles (50)** - 8 mai 2005 à 10h30  
↳ 8 et 14 km entre terre et mer
- **Trail du Mascaret / Caudebec en Caux (76)** - 3 juillet 2005  
↳ 26 km et 13 km en forêt ( Championnat Fédéral FSGT ) / Internet: <http://membres.lycos.fr/cacauchois/>
- **La translutine / Luc sur mer (14)** - 23 juillet 2005 à 20h00  
↳ 1,6 , 3,5 et 10,2 km :circuit sur la plage à marée basse et sur la digue / Internet: [www.translutine.org](http://www.translutine.org)
- **La traversée de Tatihou / St-Vaast La Hougue (50)** - 10 août 2005 à 18h30  
↳ 7 km pieds dans l'eau avec la traversée du Run / Internet: <http://www.saint-vaast-reville.com>
- **Le trail des Bipèdes / Bernay (27)** - 3 septembre 2005 à 14h50  
↳ 33 km et 16 km en forêt et campagne
- **Le trail de Préaux / Préaux (76)** - 18 septembre 2005 à 9h15  
↳ 27 et 12 km en forêt et campagne / Internet: <http://www.sportnat.fr.st>
- **Le trail de la Ligne Verte / Evreux (27)** - 16 octobre 2005 à 9h00  
↳ 24 et 13 km en forêt / Internet: <http://pageperso.aol.fr/evreuxactri-indemhtm>
- **Le trail du Chasse-Marée / Dieppe - Auffay(76)** - 22 et 23 octobre 2005  
↳ deux étapes: 34 et 42 km / Internet: [www.multimania.com/gfv](http://www.multimania.com/gfv).
- **Le trail de la Sente aux Moines / Gruchet le Valasse (76)** - 30 octobre 2005 à 9h00  
↳ 12 et 24 km en campagne ( avec de vrais moines !!! )
- **Le trail du R.A. 76 / Saint-Etienne du Rouvray (76)** - 6 novembre 2005 à 9h15  
↳ 11 et 27 km en forêt

## Trails sarthois ( Challenge sarthois des courses nature):

- **Le trail des Forges/ La Bazoge** - 19 juin 2005 à 9h30  
↳ 11 et 32 km; dénivelé + 500m avec des passages dans des carrières / [Internet: labazoge.free.fr](http://Internet: labazoge.free.fr)
- **Le trail d'Enfer / Neufchâtel en Saosnois** - 2 juillet 2005  
↳ 12 et 32 km en forêt de Perseigne..
- **La ronde des Alpes Mancelles / Saint-Léonard des Bois** - 9 juillet 2005 à 18h00  
↳ 13,5 km; course de montagne
- **Course nature / Sillé le Guillaume** - 24 septembre 2005  
↳ 15 et 25 km en forêt.

## Quelles chaussures de trail choisir ?



- THE NORTH FACE M Cutback: du court à l'ultra. Chaussure technique légère et réactive, bon cramponnage pour tous types de terrains.

↳ 360 gr - 100 € (note: 23/25)

- NEX BALANCE M 1100 OR: chaussure polyvalente pour une pratique intensive sur tous types de terrains avec guêtre intégrée.

↳ 389 gr en 9 - 130 € (note: 23/25)

- PUMA Thiella XCR: chaussure légère pour chemins techniques, réactive avec un bon amorti. Le pied est au sec avec une membrane water-proof en Gore Tex®.

↳ 330 gr en 9 - 120 € (note: 22/25)

- NIKE Air Zoom Orozaba: chaussure technique au confort et à l'amorti excellent. Bonne accroche.

↳ 344 gr en 11 - 90 € (note: 22/25)

- LAFUMA Active Trail: Chaussure très aboutie pour de l'ultra et le raid. Excellente protection.

↳ 420 gr en 11 - 100 € (note: 22/25)

- INOV8 Flyroc 310: excellente ventilation et respirabilité pour trail en milieu humide ou chaud. Cramponnage très bon pour coureur léger (pied pronateur s'abstenir).

↳ 310 gr en 9 - 100 € (note: 22/25)

- EIDER Race Runner: excellente accroche et très bon amorti. Protection moyenne.

↳ 345 gr en 9 - 89 € (note: 21/25)

- MERRELL Full Pursuit Gore Tex®: chaussure lourde pour trails longs.

↳ 498 gr en 11 - 120 € (note: 21/25)

- NIKE Air Zoom Thielsen II: confort, protection, amorti sont au rendez-vous pour aller loin et longtemps.

↳ 390 gr en 11 - 85 € (note: 21/25)

- ADIDAS Adistar Trail: modèle abouti pour coureur lourd. Pour trails longs. Prix élevé.

↳ 395 gr en 9 - 140 € (note: 20/25)

Et un modèle performant pour débiter à petit prix:

- HIC TEC Vector: bon maintien, bonne protection, bonne accroche, confortable.

↳ 382 gr en 9 - 70 € (note: 18/25)

## Un trail, c'est quoi au fait?

*par Yann Salaun, webmaster de yanoo.net (texte écrit en mars 2004)*

Depuis 2002, la Bretagne a vu (et voit toujours) exploser le nombre de courses orientées résolument "nature" puisque en cette année 2004, environ 15% des 400 courses inscrites au calendrier régional, revendiquent cette orientation.

Il est certain que l'engouement pour ce type d'épreuve, à de quoi tenter les organisateurs - à la recherche d'un second souffle ou d'une nouvelle formule (l'innovation peut modifier considérablement l'opinion des coureurs) - ou les participants pour qui la possibilité de courir dans des cadres souvent méconnus, sur des terrains diversifiés constitue un renouveau pour leur sport favori.

### Trail ou course nature, quelle différence?

#### **Pas facile de s'y retrouver pour plusieurs raisons.**

##### **Le trail:**

Il faut faire la différence entre trail de montagne avec ses grands espaces et son dénivelé important et trail hors zone de montagne (qui ne s'importe pas), elle est là ou elle n'est pas là. Pour la Bretagne, on va considérer qu'elle n'est pas là, même si quelques épreuves proposent des dénivelés appréciables. Il n'existe pas (à ma connaissance) de définition ou de norme rigoureuse pour définir l'appellation trail, comme pour les courses de montagne qui imposent un écart de dénivelé minimum (300m) entre le point le plus haut et le point le plus bas et 500m de dénivelé positif cumulé. Les distances vont du 10km au 150km et même au-delà, mais beaucoup d'organisateur n'hésitent pas à donner ce nom à une course de 10km qui se court en nature.

Jack Kerrouac, le romancier américain (qui avait du sang Breton dans les veines) de la "Beat Generation" des années 50, parle dans son livre "On the road", du long trail des émigrants qui traversaient, à la fin du XIXème siècle, les Etats Unis d'est en ouest avec tous les dangers que cela comportait. Les pistes, les montagnes, les rivières à traverser... sans parler des mauvaises rencontres. Pour nous, la mauvaise surprise serait plutôt de partir trop vite sur des terrains que nous ne connaissons pas trop!

Le trail, est une course hors stade et hors route, qui donne au coureur la possibilité d'évoluer essentiellement dans un cadre vert, sur des distances moyennes variant entre 15 et 70 km, en semi autosuffisance ou en autosuffisance. Bien sûr, les kilométrages sur routes bitumées devront être réduits au minimum, mais il n'existe aucune homogénéité dans ce domaine, tout dépend du lieu de départ (en pleine nature ou en zone urbaine) et de l'urbanisation de l'environnement.

Par semi autosuffisance, il faut entendre 1 ravitaillement sur la course courte et 2 ou 3 ravitaillements sur la course longue, suivant les conditions météo, la difficulté (distance ou dénivelé)...

Par autosuffisance, le coureur assure ses ravitaillements solides et liquides sur la totalité du parcours. Sur certains trails longs, la présence d'un Camel Back ou d'une ceinture porte bidon sont obligatoires, ainsi qu'un sifflet et une couverture de survie (en cas de problèmes), voire d'une lampe.

La recherche de dénivelé est souvent une constante, mais différentes difficultés, notamment des parcours sur des sols particuliers (sable, galets, vase...) peuvent participer à rendre la course difficile.

Pas d'indication du kilométrage, le fléchage se fait en général par marquage au sol et Rubalise (type ruban de chantier). Le kilométrage est relativement secondaire, sur certains trails il est approximatif à 1 ou 2km près, ce sont souvent les côtes et les descentes qui font la différence. Ne pensez pas chrono, la comparaison est impossible entre trails, et même d'une année sur l'autre; prenez pleinement du plaisir à courir hors des sentiers battus, dans la difficulté....

##### **La course nature:**

Même cadre nature que le trail, plus courte dans la plupart des cas, elles comportent un ravitaillement tous les 5 ou 6km en moyenne. Ces courses n'ont pas pour obligation le respect intégral du cahier des charges des épreuves hors stades classiques, mais doivent néanmoins assurer une sécurité minimale sur les courses. Visant plutôt le grand public, la difficulté - distance ou dénivelé - n'est pas le but de la course, qui est un excellent tremplin pour appréhender le trail par la suite. (Un certain nombre d'organisateur ne mettent pas en valeur l'aspect nature dans le nom de leur épreuve - Foulées de Monvillage (bof) - ils ont tort! Rien de tel qu'un nom qui suggère l'évasion au milieu des sentiers pour susciter l'envie de courir).

Trail ou course nature conviendront parfaitement à tous ceux qui pratiquent la randonnée, ou les vacances en montagne l'été, ils y retrouveront les mêmes sensations de liberté dans la nature, d'attention pour savoir où mettre les pieds, avec quand même l'obligation de s'entraîner plus longtemps que sur la route, les difficultés et la durée ne sont pas les mêmes.

Pour le gros plus de ces courses, vous pouvez marcher dans les côtes sans avoir l'air de quelqu'un qui n'est pas bien entraîné! Autant sur une course sur route, marcher peut paraître démoralisant, autant sur un trail avec du dénivelé,

vous irez aussi vite en marchant qu'en courant. Essayez!

## S'équiper pour un trail

On peut courir un trail avec le même équipement que la course sur route, mais avec beaucoup moins de confort. Les parcours que vous allez emprunter vont être de nature instable, cailloux, sable, boue, racines, humides... Utilisez des chaussures de trail avec un cramponnage adapté à ce type de compétition.

### Camel back ou ceinture porte bidon?

A chacun de voir, un conseil: avant d'acheter, faites vous prêter l'un et l'autre et faites du kilomètre avec pour pouvoir comparer avantages et inconvénients. Testez avec différents types de vêtements, coupe vent, t-shirt, débardeur pour étudier les frottements, utilisez la pipette ou le bidon, ... Le confort de course c'est vous qui allez le ressentir, autant réfléchir avant d'investir dans un équipement.

### T-shirt ou débardeur? Short, collant ou cuissard?

Essayez avec vos équipements habituels et ajustez au fur et à mesure si nécessaire. Comme vous allez courir parfois au plus près de la nature, attention aux ronces et branchages qui peuvent s'accrocher dans vos vêtements.

### Les chaussettes:

Pour le trail, il existe des packs de chaussettes grises ou noires, très pratiques pour cacher la boue que la machine à laver ne réussit pas toujours à éliminer sur les chaussettes blanches.

Et puis, il y a les options en fonction de la course que vous allez faire, durée, altitude, météo. La paire de lunettes de soleil, les gants, le bonnet ou la casquette, des guêtres éventuellement pour éviter au sable, aux graviers ou à la neige (!) de rentrer dans les chaussures.

## L'esprit trail

A chacun sa conception de l'esprit trail dont on entend souvent parler. En gros, c'est:

- aucun prix en argent reversé aux premiers, en principe !
- pas de porteurs d'eau pour les coureurs, pas d'aides extérieures par des ravitaillements sauvages, tout le monde est logé à la même enseigne
- respect de la nature, pas de jets sauvages d'emballages, de tubes divers...
- respect des propriétés traversées, certaines, privées, ne sont ouvertes uniquement que pour la journée et uniquement pour laisser le passage au trail. En clair, on ne retourne pas la semaine suivante faire son entraînement.
- laisser son côté râleur au vestiaire, les bénévoles ne sont pas là pour se faire engueuler.

### Dénivelé:

Le mot dénivelé s'écrit indifféremment au masculin ou au féminin (la dénivelée).

Dénivelé: pour une côte, on mesure la différence d'altitude entre le point de départ et son sommet, la somme des différences mesurées de chaque côte constituant "le dénivelé".

Il est positif à la montée (D+), négatif à la descente (D-).

Le dénivelé total est la somme du D+ et du D-.

Ne pas confondre dénivelé (sur le croquis 150 D+) qui correspond à la définition ci-dessus et longueur de dénivelé qui représente la distance sur laquelle le dénivelé est mesuré (ici 3000m).

### Distance:

Certains organisateurs donnent comme distance la distance "topo" qui correspond à la distance mesurée sur la carte sans prendre en compte les courbes de niveaux.

Ainsi au trail de Vulcain (très bien par ailleurs), les distances annoncées en 2004 étaient de 29 et 49km, en fait, sur le terrain, plutôt 32 et 58km.

La référence au dénivelé est la meilleure manière de connaître la difficulté d'une épreuve, à condition de faire le rapport distance sur dénivelé. 1000m de D+ répartis sur 40km et 1000m sur 20km peuvent donner des difficultés bien différentes!

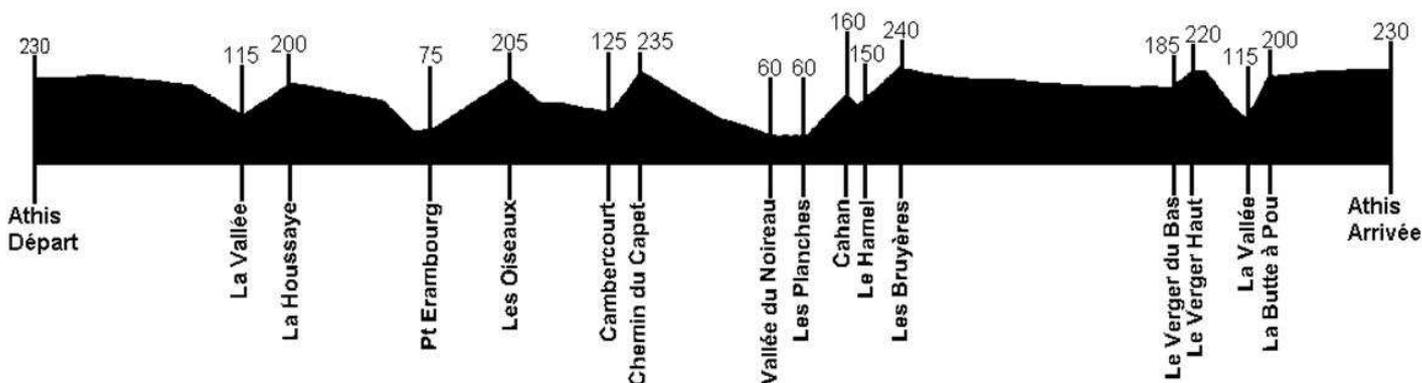
Yann Salaun

Je rajouterai un item sur **se nourrir**:

Il est essentiel sur un trail qui va durer plus de 2 heures de boire toutes les 20 mn et de manger toutes les heures. Le coureur a le choix pour manger: des pâtes de fruits, des pâtes d'amandes, du fructose en gel ou en comprimé, des barres de céréales (attention à ne pas s'étouffer !). Le traileur doit absolument tester sa nourriture en condition, avant l'épreuve, afin de vérifier sa tolérance intestinale à ces produits. On pourra compléter avec des pastilles de sel et de bicarbonate contre les crampes.

PP

**8<sup>e</sup> Trail de la Vallée de la Vère - dimanche 1<sup>er</sup> mai 2005 à 13h00**



**BULLETIN D'INSCRIPTION**

à transmettre à : **C.D. BOCAGE**  
**Mr NEVOUX Jacques - La Corbellière**  
**61430 ATHIS DE L'ORNE**

**Impérativement avant le 21 Avril 2005**

Aucun engagement sur place.

NOM : .....Prénom.....

Date de naissance :

Sexe :  M  F Tél.(obligatoire).....

Adresse complète (en majuscule):.....

Code Postal : .....

Ville : .....

Club : .....

• **Pour les coureurs : obligatoire : photocopie du certificat médical (moins d'1 an) contresigné par le concurrent, ou photocopie d'une licence sportive en cours de validité.** (sans ce document l'engagement ne sera pas pris en compte)

- Marche >>> 20 Km - 12 ans 3 € • + 12 ans 6 € X..... = .....€
- Trail >>> 30 Km ..... 12 € X..... = .....€
- Repas - pasta (10 h - 12 h) ..... 3,5 € X..... = .....€
- Repas à partir de 18 h 00 (ouvert à tous)... 8 € X..... = .....€

TOTAL .....€

• Chèque à l'ordre de CD Bocage

• 1 bulletin par participant;  
 (Photocopies acceptées)



CNCM Normand - 410 203 190 RCS Caen/Le Mans. DMS/COM 5 - 13.2003. Ne pas être sur le site web.



**A3 ALENÇON**  
**BP162**  
**61005 ALENÇON CEDEX**

**Raid Golf du Morbihan**

Ça y est, la Bretagne tient sa première grande course d'ultra.

La première édition du raid Golfe du Morbihan, organisée par l'association "Raid Autour du Golfe du Morbihan", du 1er au 3 juillet 2005, va sûrement exciter plus d'un coureur amateur de long, puisque les distances proposées sont de **175km** et **85km** avec 48h et 24h de délai pour ces 2 épreuves en une seule étape, avec un nombre total de participants limité à 500.

C'est dans cet univers aux multiples facettes qu'est née l'idée d'organiser un raid autour du Golfe du Morbihan. Bernard Landrein, président de cette association et raider confirmé, a tenté par trois fois la « Diagonale des Fous », sur l'île de la Réunion. C'est à cette occasion, essoufflé du haut des pics à 2500 mètres, qu'il s'est imaginé ce même raid... mais à l'horizontale ! Après avoir réalisé le tour du Golfe du Morbihan en 46h25min, il tenait son idée !

renseignements et inscriptions:

Raid Golfe du Morbihan  
 12, Résidence Les Jardins de Saint-Denis  
 56800 Ploermel

☎ [www.raid-golfe-morbihan.org](http://www.raid-golfe-morbihan.org)  
 ☎ 06 75 21 01 93

« Entre terre et mer,  
 des efforts plein les yeux »