

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

Reynald Cormier, jeune espoir, a fait ses premières armes dans une course de haut niveau. Si la prestation a été modeste, elle a toute son importance pour sa valeur d'expérience.

Reynald décrit ci-dessous sa course:

« Comment s'est passée cette course? Moyennement.

J'ai eu la chance ou la malchance d'avoir un vrai boulevard devant moi au moment du départ, je suis donc parti très vite... trop vite, puisque, après 200 m de course, j'étais deuxième ! A ce moment, je me suis dit qu'il y avait un petit souci....!

J'ai levé le pied pour récupérer et me replacer plus modestement. Mais je n'ai jamais pu accrocher un bon wagon.

Le parcours était difficile, avec de longs passages dans le sable, dans lesquels je plafonnais littéralement.

A l'arrivée, c'est la 288^e place, certes un peu loin mais je reste très content d'avoir participé. »



Photo: Yves Branchard

Reynald CORMIER
en reconnaissance du parcours à Challans

TRAIL DE LA VALLÉE DE LA VÈRE

Voilà la 9^e édition de ce trail qui se profile. 9 ans, c'est jeune ! Pourtant avec ses 9 ans, il est un des plus anciens de notre région, comme quoi, le trail est une discipline nouvelle par chez nous. L'engouement pour ce genre de courses est encore limité, ici. Rien à voir avec les nombreuses courses du Sud, ou même chez nos amis bretons qui mettent les bouchées doubles pour organiser des trails.

Quoiqu'il en soit, celui d'Athis se déroule dans un superbe paysage que le printemps illumine. Le trajet est pittoresque, suivant la vallée de la VÈRE et du NOIREAU. C'est essentiellement du chemin de bocage et des parties boisées, le chemin des oiseaux, la côte de CAMBERCOURT, les bois de BERJOU et Les VAUX DE VÈRE étant les grosses difficultés du parcours.

Alors, pourquoi pas se donner rendez-vous le

dimanche 30 avril 2006

du côté d'Athis de l'Orne?



L' A3 à l'assaut de la côte de Médavy*

RESULTATS

Course du Printemps (10 km) / LA FERTE-MACE / 4 MARS 2006

Classement scratch: 30^e
21^e SH

Jean-Pierre CHAPELLIERE
en 35' 47''

☞ 137 classés

Semi-marathon de la Sarthe / SARGE-Les-Mans / 5 MARS 2006

Classement scratch: 13^e
4^e VH1

Serge DESIERREY
en 1h 18' 18''

59^e
19^e VH1

Jacques BOUDET
en 1 h 25' 02''

☞ 285 classés



Reynald CORMIER à l'arrivée

Photo: Jélag photo.com



Serge DESIERREY

Photo: François Bellanger / www.passion-photographie-sportive.com



Jean-Pierre CHAPELLIERE

Photos: Wilhelm Roussin - www.normandiecourseapiet.com

Championnats de France de cross / CHALLANS (85) / 12 MARS 2006

Course Elite Hommes - 11 535 m

Classement scratch: 288^e
72^e ESH

Reynald CORMIER
en 40' 40''

☞ 347 classés dont 107 ESH

Challenge équip'athlé tour hivernal salle 14 et 61MONDEVILLE 12 mars 2006 ☞ Cadettes

	50 m		50 m haies		hauteur		poids		longueur		triple saut		classement	points
FOULON Julie			9'' 02	R3			9 m 67	D1	4 m 42	D1			5 ^e / 16	63
FOUILLEUL Virginie	7'' 37	R3					7 m 93		4 m 33	D1			9 ^e / 16	53
MORICE-MORAND Marie	7'' 74	D1			1 m 30						9 m 15		12 ^e / 16	50

RESULTATS

10,3 km Course du VAL d'ECOUVES / LIVAIE / 18 MARS 2006

Classement scratch:	4 ^e	GIL VERDU
	1 ^{er} VH1	en 36' 42''
	10 ^e	Serge DESIERREY
	5 ^e VH1	en 37' 48''
	33 ^e	Emmanuel PLA NCHAIS
	11 ^e SH	en 41' 50''
	62 ^e	Thierry JACQUET
	7 ^e VH2	en 44' 03''
	151 ^e	Pierre SOLE
	31 ^e VH2	en 51' 24''
	160 ^e	Eric FOULON
	69 ^e VH1	en 52' 40''

☛ 227 classés



Photo: François Bellanger / www.passion-photo-graphie-sportive.com

Emmanuel PLANCHAIS (cross de Vibraye)

10 km LE BESSIN LIBRE/ BAYEUX/ 19 MARS 2006

Classement scratch:	23 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE
	16 ^e SH	en 36' 14''
	98 ^e	Henri BLAISE-MARTIN
	2 ^e VH3	en 40' 44''
	216 ^e	Anita TREGARO
	1 ^{er} VF1	en 46' 14''
	230 ^e	Béatrice JAVAUDIN
	12 ^e SF	en 46' 35''

☛ 488 classés



Photo: serge Breuillywww.normandecourseapied.com

SEMI-MARATHON/ BAYEUX/ 19 MARS 2006

Classement scratch:	221 ^e	Philippe PECCATE
	23 ^e VH2	en 1 h 33' 52''

☛ 673 classés

Finale inter comité benjamin - minimes / MONDEVILLE - 26 mars 2006

Benjamines	longueur		poids 2 kg	50 m	1 000 m	place	points	
MARCEL Ornella	4 m 03		7 m 62	7'' 81		8 ^e	65	D3
RICOUPE Hélène	3 m 81		6 m 27	7'' 97		22 ^e	56	D3
DESNOS Jessica	3 m 42		8 m 03		4'' 22'' 79	24 ^e	49	
CHAMBERS Ophélie	3 m 40		6 m 66	8'' 44		25 ^e	47	
Benjamins	longueur	perche	poids 3 kg	50 m	1 000 m	place	points	
OLIVIER Hugo		2 m 40	6 m 48	8'' 12		11	54	D3
MAINE Romain	4 m 07		8 m 17	8'' 08		16 ^e	51	D3
ALVERDI Quentin	3 m 27		5 m 60	4'' 9	3' 40'' 07	24 ^e	37	
FOULON Simon	3 m 45		6 m 70	8'' 22		25 ^e	37	
Minimes Garçons	hauteur	triple saut	poids 4 kg	50 m	longueur	place	points	
AILLARD Antoine	1 m 52			7'' 61	4 m 51	24 ^e	48	
BETIS William		9 m 50	6 m 36	7'' 33		29 ^e	39	

RESULTATS

TRIATHLON de L'AIGLE - 18 mars 2006

Benjamines	longueur	poids 2 kg	50 m ou 1 000 m	classement	points
MARCEL Ornella	3 m 88	7 m 14	7'' 7	1 ^{ère}	60
DESNOS Jessica	2 m 89	7 m 43	4' 19'' 5	3 ^e	41
Minimes Filles	longueur	poids 3 kg	50 m	classement	points
ROYE Balbine	3 m 68	7 m 45	7'' 9	4 ^e	47
SCELIN Laura	3 m 73	7 m 38	8'' 0	5 ^e	45
Poussins Filles	longueur	médecine ball	50 m	classement	points
BONVILLAIN Julie	2 m 93	5 m 40	8'' 9	2 ^e ex	48
BOUILLY Ysaline	2 m 83	3 m 87	8'' 5	4 ^e	41
MARILLAUD Jade	2 m 71	4 m 02	9'' 2	8 ^e	35
DALLIER Julie	2 m 33	4 m 18	9'' 5	11 ^e	29
Benjamins	longueur/hauteur	poids 3 kg	50 m ou 1 000 m	classement	points
MAINE Romain	3 m 93	7 m 77	4'' 9	1 ^{er}	51
OLIVIER Hugo	1 m 22	5 m 02	3' 35'' 7	4 ^e	43
Minimes Garçons	hauteur/longueur	poids 4 kg	50 m	classement	points
AILLARD Antoine	1 m 50	7 m 21	7'' 4	4 ^e	45
BETIS William	3 m 80	6 m 70	7'' 3	9 ^e	32
Poussins Garçons	longueur	médecine ball	50 m ou 1 000 m	classement	points
GALIENNE Valentin	3 m 02	5 m 02	8'' 6	2 ^e	47
GUESDON Nathanaël	3 m 00	5 m 64	9'' 0	3 ^e	46
HERNANDEZ Rémi	2 m 92	4 m 93	8'' 8	4 ^e	45
DROUILLET Aymerik	2 m 97	3 m 87	4' 03'' 9	6 ^e	41
MORICE-MORAND Mathieu	2 m 47	3 m 71	10'' 0	13 ^e ex	31
VASEUX Vivien	2 m 58	3 m 333	10'' 0	16 ^e ex	25

TEMPS ET VITESSE EN UN COUP D'ŒIL

Pour connaître les temps à faire sur toute les allures en fonction de la vitesse, rien de plus simple avec ce tableau qui, en un coup d'œil, vous donne le bon « chrono » à réaliser. Indispensable pour faire des séances à l'allure de l'objectif, puis pour noter ses temps de passage le jour « j »

	100 m	200 m	300 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m	5000 m	10 km	semi	marathon
9 km/h	40 s	1mn 20s	2 mn	2mn 40s	5mn 20s	6mn 40s	10 mn	13mn 20s	20 mn	33mn 20s	1h 6mn 40s	2h 20mn 40s	4h 41mn 08s
10 km/h	36 s	1mn 12s	1mn 48s	2mn 24s	4mn 48s	6 mn	9 mn	12mn 38s	18 mn	30 mn	1h	2h 06mn 35s	4h 13mn 10s
11 km/h	33 s	1mn 05s	1mn 38s	2mn 11s	4mn 22s	5mn 27s	8mn 11s	10mn 55s	16mn 22s	27mn 16s	54mn 33s	1h 55s 05s	3h 50mn 09s
12 km/h	30 s	1 mn	1mn 30s	2 mn	4 mn	5 mn	7mn 30s	10 mn	15 mn	25 mn	50 mn	1h 45mn 29s	3h 30mn 59s
13 km/h	28 s	55 s	1mn 23s	1mn 51s	3mn 42s	4mn 37s	6mn 55s	9mn 14s	13mn 51s	23mn 05s	46mn 09s	1h 37mn 22s	3h 14mn 45s
14 km/h	26 s	51 s	1mn 17s	1mn 43s	3mn 26s	4mn 17s	6mn 26s	8mn 34s	12mn 51s	21mn 26s	42mn 51s	1h 30mn 25s	3h 00mn 50s
15 km/h	24 s	48 s	1mn 12s	1mn 36s	3mn 12s	4 mn	6 mn	8 mn	12 mn	20mn 41s	40 mn	1h 24mn 23s	2h 48mn 47s
16 km/h	23 s	45 s	1mn 07s	1mn 30s	3 mn	3mn 45s	5mn 37s	7mn 30s	11mn 15s	18mn 45s	37mn 30s	1h 19mn 07s	2h 38mn 14s
16,8 km/h	21 s	43 s	1mn 04s	1mn 26s	2mn 51s	3mn 34s	5mn 21s	7mn 09s	10mn 43s	17mn 51s	35mn 43s	1h 15mn 21s	2h 30mn 42s
18 km/h	20 s	40 s	1 mn	1mn 20s	2mn 40s	3mn 20s	5 mn	6mn 40s	10 mn	16mn 40s	33mn 20s	1h 10mn 24s	2h 20mn 24s

RESULTATS

10 km de CHANGE / 26 MARS 2006

Classement scratch: 15 ^e	Mickaël POTTIER
13 ^e SH	en 35' 08''
318 ^e	Anita TREGARO
13 ^e V1F	en 46' 03''
347 ^e	Béatrice JAVAUDIN
8 ^e SF	en 46' 56''
381 ^e	Valérie BELLANGER
10 ^e SF	en 47' 54''
403 ^e	Marie-France JOUATEL
4 ^e V2F	en 48' 29''

« Les Deux Rives » 10 km de LAVAL / 26 MARS 2006

Classement scratch: 27 ^e	Bruno LECADRE
21 ^e SH	en 33' 24''
91 ^e	Stéphane JOUATEL
46 ^e SH	en 37' 57''

☞ 166 classés

3^e challenge Trail* de la Normandie du Sud



* Le trail de Grimbosq disparaît du challenge,
n'étant pas organisé cette année



SERIOUS PERFORMANCE

Trail de la Vallée de la Vère

ATHIS – 30 avril 2006 (30km)

Trail d'Ecouves

RADON – 4 juin 2006 (33 et 61 km)

Trail en Pays d'Auge –

MOYAUX – 25 juin 2006 (28 km)

Trail d'Ecouché (61)

17 septembre 2006 (26 km)

L'Odyssée du Tue Vaque

FERMANVILLE – 24 septembre 2006 (28 km)

3^e Challenge Trail « ATHLE RUNNING » en Basse Normandie

Récompenses

10 premiers seniors H
10 premiers vétérans H
5 premières seniors F
5 premières vétérans F

Règlement et Renseignements

Hervé - ATHLE RUNNING

La plus grande surface régionale spécialisée
en course à pied, trail, athlétisme

5 rue de falaise 14000CAEN

02.31.83.30.36

athlerunning14@aol.com

LE JEU DU REDAC

Un grand jeu vous est proposé:

Connaissez-vous l'origine du nom des équipementiers sportifs?

Voici quelques grands noms d'équipementiers sportifs avec trois explications sur l'origine de leur nom; à vous de trouver la bonne.

1 - ASICS

- a) du nom de son fondateur japonais *Asakamoto Icskèti*, entreprise créée en 1958 à Yokohama.
- b) de l'acronyme de la citation latine: *Anima sana in corpore sano* (un esprit sain dans un corps sain).
- c) du nom d'un grand sprinteur des années 50 *William Asics*.

2 - ADIDAS

- a) du nom de son fondateur *Adolph* (diminutif *Adi*) *Dassler* qui fonda sa société en 1948.
- b) en inversant, de *Sadida*, prénom marocain de la femme du fondateur de la marque, qui veut dire *qui va droit au but*.
- c) du nom de son fondateur *Aloïs Didas*.

3 - NIKE

- a) du nom de son fondateur *Chris Nikels*.
- b) de *nikel coin*, pièce de cinq cents, pièce porte-bonheur.
- c) du nom de la déesse de la victoire *Nikès*, dans la mythologie grecque.

4 - REBOOK ou REEBOK

- a) du nom de son fondateur anglais *Fred Reebok*.
- b) du nom d'une petite antilope sud-africaine, *reed-book*.
- c) de l'expression américaine *require the book(maker)*.

5 - ODLO

- a) marque fondée par *Odd Lolferød*, champion de ski de fond des années 1930.
- b) de l'expression *U mo she od lo ya ya*, chant hébreux, que le créateur de la marque a voulu mettre en valeur pour rappeler ses origines.
- c) anagramme partiel de *London*, ville où fut créée la marque.

6 - THE NORTH FACE

- a) par allusion à la face nord du mont Mac Kinley que le fondateur de la marque américaine Jim Allson, a gravité.
- b) de *The north factory* (l'usine du nord) pour devenir « The north face » quand cette entreprise se spécialisa en équipement montagnard.
- c) du quartier de *North Beach* de San Francisco où apparut la marque qui proposait des tenues de montagne, pour devenir North Face par allusion au froid.

🔑 *solution page 8*

TRAILS

RAID ET RANDONNÉE DES BALLONS

Du 12 au 15 juillet se déroulera le raid des Ballons dans le parc naturel des Ballons des Vosges (Haut-Rhin).

Il s'agira de parcourir 130 km de trail répartis en 4 étapes, avec un dénivelé positif de 5 000 m.

Les parcours se font en boucle autour du lac de Kruth, camp de base du groupe.

Le raid des Ballons se vit dans une ambiance conviviale où s'allient effort et détente. L'accueil est particulièrement soigné pour permettre à chaque participant de vivre au mieux cette aventure humaine et sportive.

Le menu sera le suivant:

- 12 juillet: **le Herrenberg**, 35 km
- 13 juillet: **le Marstein**, 25 km
- 14 juillet: **le Ventron**, 35 km
- 15 juillet: **le Rainkopf**, 35 km

Pour tout renseignement, contacter:

En Grandeur Nature

11 rue de la Chaillée

70290 PLANCHER-BAS

☎ 03 84 23 22 42

✉ grandeur.nature1@tiscali.fr



19^e CROSS DU MUGUET

www.engrandeurnature.com

Cette épreuve se déroule le 1er mai à Ouistréham. Il s'agit d'une course de 8 km comportant quatre boucles de 2 000 m sur la plage et sur la piste cyclable. Le départ est à 15 h 30. Les trois premiers de chaque catégorie seront récompensés. L'inscription est gratuite. Des courses jeunes, 2 000 m et 4 000 m, ont lieu à partir de 14 h 00.

Pour tout renseignement: www.ville-ouistreham.fr

LES TEMPLIERS

Le grand rendez-vous de tous les trailers aura lieu le **dimanche 29 octobre 2006**. Cette course n°1 a gardé au fil des ans son esprit solidaire. C'est le point de rencontre de tous les meilleurs trailers de France mais aussi de tous les amoureux de la course nature. Un superbe parcours est proposé aux trailers pour une super aventure tant sur les Cévennes que sur les Causses, avec un accueil convivial pour cette grande fête de la course longue distance sur chemins, au cœur de paysages particulièrement grandioses.

Il y aura quelques changements pour cette éditions 2006. En premier, le départ aura lieu à 5 h 30, 5 h 30 de la nouvelle heure, car il y aura dans la nuit le changement d'heure !

Le montant de l'inscription est de 38 € avant le 30 juin 2006, 47 € ensuite. Le nombre d'inscrits est limité à 1 800.

Le parcours 2006 conservera dans ses grandes lignes le parcours 2005, avec quelques petites variantes pour rester à une distance proche des 66-67 km, avec un dénivelé positif de 2 950 m. La descente vers la Dourbie s'effectuera par un tout nouveau sentier très technique qui permet d'accéder à la vallée que els coureurs longeront par un superbe sentier en balcon, très sauvage;

Les temps forts restent le passage des tunnels de l'ancienne voie ferrée, la montée sur le Saint Guiral (1 360 m d'altitude) par le GR parfois très pentu et technique avec de nombreux blocs, la montée sur la Crête du Suquet et pour finir, le Roc Nantais.

Le premier recevra la traditionnelle couronne de lauriers et, quelques heures plus tard, le dernier aura le même honneur. Pendant ce temps, des centaines de coureurs arriveront en ayant vécu une authentique aventure.



LES ECHOS du REDAC

QUELQUES DATES

A noter sur le calendrier:

- samedi 13 mai Triathlon de **L'Aigle**
- samedi 27 mai Championnat de l'Orne sur piste + Triathlon + épreuves ouvertes à **Alençon**
- samedi 10 juin Meeting d'**Argentan**
- samedi 17 juin Triathlon du **Gué de la Chaîne**

PETITES ANNONCES

Certains ont exprimé le souhait de faire paraître dans la Dépêch'A3, des petites annonces. Le bureau de l'A3 donne son accord à cette initiative. Il suffit d'adresser vos petites annonces au rédacteur dont les coordonnées sont ci-dessous, en bas de page.

COURIR EN NORMANDIE

Un nouveau site vient d'apparaître sur le net, consacré aux courses hors stade de la Normandie du Sud:

<http://www.chsbn.info>

Vous y retrouverez le calendrier officiel des courses hors stade du 14, 50 et 61, une fiche par course, les résultats et les bulletins d'inscription, un forum, un espace « contacts », des mises à jour du calendrier, des infos, des liens, des reportages.

MAILLOTS SVP

Il est rappelé que les coureurs du club ont l'obligation morale de porter les couleurs de l'A3 en course. C'est aussi un bon moyen de se faire repérer par le rédacteur lorsque ce dernier visionne des centaines de photos prises lors des épreuves, afin d'illustrer les pages résultats.

CROSS

Selon un écho de VO2, « la saison de cross se termine par une note très positive car tous les bilans chiffrés sont à la hausse preuve que l'on a endigué la crise. Sur 449 cross, la FFA a totalisé 185 000 participations pour 95 000 coureurs contre 82 000 la saison précédente soit une hausse de plus de 15% »

GRIMBOSQ

Le trail de Grimbosq ne sera pas organisé en 2006 car l'organisateur a voulu passer la main mais personne n'a suivi. C'est bien dommage, car le parcours était particulièrement superbe avec une organisation impeccable ! Mais il est facile de comprendre la charge que représente l'organisation d'une telle course et la nécessité d'avoir une équipe solide pour la mettre en place.

De même, il est à craindre que les Foulées de Montsort passent à la trappe pour les mêmes raisons.

Réponses du jeu sur les marques

1 b, 2 a, 3 c, 4 b, 5 a, 6 c

* crédit photo de Médavy en page 1: Willhem Roussin
et Organisation Alençon-Médavy

A3 ALENÇON
BP162

61005 ALENÇON CEDEX

www.a3alencon.com

Coordonnées du rédacteur: **Philippe Peccate**
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04
✉ philpeccate@aol.com