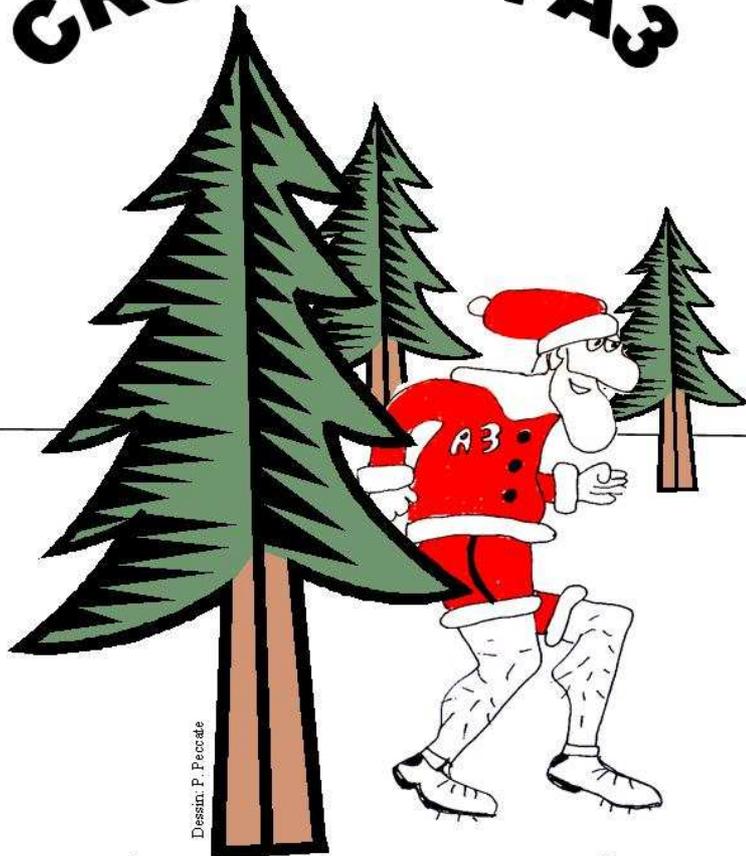




18 décembre 2005

CROSS de l'A3



Plaine des Sports d'Alençon
organisé par l'**A3 ALENÇON**

Début des épreuves à 11 h 45

- 12h20: cross court
- 13h20: juniors et vétérans hommes
- 14h15: poussins et EAF
- 14h20: cross des familles
- 14h30: juniors, seniors et vétérans femmes
- 15h00: espoirs et seniors hommes



C'est bientôt Noël!!
Y a même les lutins du Père-Noël qui courent!!
Mais oui, Fred, c'en est bien un !!!!

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS

BETIS WILLIAM
BIGNON JULIEN
BOULLY YSALINE
DALLIER JULIE
DOS SANTOS OCEANE
DOUVRY FLORENT
GALLIENNE VALENTIN
GENTILLEAU AURORE
GUESDON DIDIER
GUESDON THOMAS
HERNANDEZ REMI
LECADRE BRUNO
LEPINAY-LEDUC BETTY
MARCEL ORNELLA
MARILLAUD JADE
MEGISSIER ANTOINE
PAILLARD LUKAS
PAILLARD VICTOR
TRAORE ADAMA
TRUET ENORA

RÉSULTATS

CROSS US LE MANS - 6 novembre 2005

J E S V F Femmes - 3 940 m (88 coureurs)

Classement scratch: 27 ^e	Marie-France JOUATEL
1 ^{ère} VF2	en 17' 15''
29 ^e	Claudine TERRIEN
11 ^e VF1	en 17' 39''
30 ^e	Valérie BELLANGER
9 ^e SF	en 17' 39''
34 ^e	Béatrice JAVAUDIN
11 ^e SF	en 17' 47''



Valérie Bellanger

Photo: Passion Photo/ François BELLANGER

ES Hommes - 9 090 m (80 coureurs)

Classement scratch: 13 ^e	Franck JOUATEL
11 ^e SH	en 31' 22''
15 ^e	Frédéric DESIERREY
13 ^e SH	en 31' 33''
16 ^e	Reynald CORMIER
3 ^e EH	en 31' 38''
18 ^e	Eddy CLOUTIER
14 ^e SH	en 31' 46''
22 ^e	Stéphane JOUATEL
18 ^e SH	en 32' 02''
27 ^e	Mickaël POTTIER
22 ^e SH	en 32' 38''
51 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE
44 ^e SH	en 35' 14''
62 ^e	Bruno DELENTE
54 ^e SH	en 36' 53''



Bruno Dupré

Photo: Passion Photo/ François BELLANGER

Vétérans Hommes - 7 120 m (148 coureurs)

Classement scratch: 2 ^e	Gil VERDU
2 ^e VH1	en 24' 19''
54 ^e	Bruno DUPRE
46 ^e VH1	en 28' 26''
105 ^e	Pierre SOLE
26 ^e VH2	en 31' 13''

Gil Verdu déjà aux avant-postes



Photo: Passion Photo/ François BELLANGER

RÉSULTATS

Cross International de CONDE S/ NOIREAU - 11 novembre 2005

Senior Homme: 16^e **Bruno LECADRE**
en 29' 00''

41^e Cross « Le Maine Libre » ALLONNES - 20 novembre 2005

BENJAMINES - 2 025 m / 87 classées

Classement scratch: 20^e **Mathilde BERTRAND** en 8' 34''

BENJAMINS - 2 025 m / 103 classés

Classement scratch: 23^e **Hugo OLIVIER** en 7' 46''
36^e **Quentin ALVERDI** en 7' 57''
43^e **Simon FOULON** en 8' 07''

MINIMES FILLES - 2 025 m / 52 classées

Classement scratch: 33^e **Laura SCELLIN** en 8' 54''
35^e **Ségolène ALVERDI** en 9' 02''

MINIMES GARÇONS - 3 035 m / 72 classés

39^e **Antoine AILLARD** en 12' 18''
55^e **William BETIS** en 13' 06''



Mathilde BERTRAND



Hugo OLIVIER



Simon FOULON

Photo: Franck Jouatet

RÉSULTATS

41^e Cross « Le Maine Libre » ALLONNES - 20 novembre 2005 *suite*

ECOLE D'ATHLETISME - 1 015 m / 151 classés

Classement scratch: 82 ^e	Ysaline BOUILLY	71 ^e poussine	en 4' 53''
112 ^e	Julie DALLIER	88 ^e poussine	en 5' 11''

VÉTÉRANS HOMMES - 6 385 m / 147 classés

Classement scratch: 1 ^{er}	Gil VERDU	1 ^{er} VH1	en 20' 44''
38 ^e	François CAILLY	32 ^e VH1	en 23' 51''
62 ^e	Bruno DUPRE	49 ^e VH1	en 24' 40''
145 ^e	Eric FOULON	94 ^e VH1	en 31' 54''

François Cailly



Photo: Passion Photo/ François BELLANGER



AS FEMMES - 4 035 m / 114 classées

Classement scratch: 73 ^e	Valérie BELLANGER	44 ^e SF	en 17' 34''
74 ^e	Béatrice JAVAUDIN	45 ^e SF	en 17' 36''
78 ^e	Anita TREGARO	16 ^e VF1	en 17' 50''
79 ^e	Marie-France JOUATEL	1 ^{ère} VF2	en 17' 51''

☞ 11^e par équipes / 15

AS HOMMES - 9 375 m / 139 classés

Classement scratch: 65 ^e	Frédéric DESIERREY	59 ^e SH	en 31' 29''
67 ^e	Reynald CORMIER	5 ^e ESH	en 31' 34''
69 ^e	Bruno LECADRE	61 ^e SH	en 31' 42''
75 ^e	Franck JOUATEL	66 ^e SH	en 32' 09''
101 ^e	Mickaël POTTIER	84 ^e SH	en 33' 55''
124 ^e	Bruno DELENTE	102 ^e SH	en 37' 01''

☞ 11^e par équipes / 18

RÉSULTATS

LES FOULÉES BRIOUZAINES (10 km) - 20 novembre 2005

Classement scratch: 14^e

Florian LEBON
en 35' 41''

144^e

Florent DOUVRY
en 44' 40''

Challenge 2005 ATHLE RUNNING des trails de la Normandie du Sud ATHIS - RADON - MOYEAUX - FERMANVILLE - GRIMBOSQ

Classement toutes catégories Vétérans:

2^e **Philippe PECCATE**
avec 1372 points

3^e **Thierry JACQUET**
avec 1363 points

7^e **Allain LEBOSSE**
avec 963 points



TRIATHLON D'AUBE – 19 novembre 2005

	longueur	poids	course	classement
POUSSINS GARÇONS				
Nathanaël GUESDON	3,14 m	4,19 m	9''2	5 ^e / 16
Aymerick DROUILLET	2,49 m	3,92 m	8''9	8 ^e ex / 16
Mathieu MORICE-MORAND	2,72 m	3,64 m	9''	8 ^e ex / 16
POUSSINS FILLES				
Julie BONVILLAIN	2,85 m	4,45 m	9'' 3	2 ^e ex / 12
Enora TRUET	2,58 m	3,10 m	9''6	9 ^e / 12
MINIMES FILLES				
Kimberley GUEVIT	3,34 m	7,65 m	8''2	2 ^e / 4
Marion RAGOT	2,95 m	5,85 m	7''7	3 ^e / 4
BENJAMINS GARÇONS				
Romain MAINE	3,66 m	6,45 m	7''9	2 ^e / 14
Simon FOULON	3,84 m	5,90 m	8''9	3 ^e / 14
Emmanuel CAMUS	3,43 m	6,30 m	8''7	8 ^e / 14
Julien BIGNON	2,90 m	5,40 m	8''9	10 ^e / 14
BENJAMINS FILLES				
Ornella MARCEL	3,65 m	7,20 m	8''1	2 ^e / 5
Hélène RICOUP	3,32 m	6,85 m	8''2	4 ^e / 5
Ophélie CHAMBERS	3,18 m	6,80 m	9''	5 ^e / 5

INFORMATIONS

Rectificatif:

Dans le dernier numéro du Dépêch' A3 de novembre, se sont glissées quelques erreurs.

Tout d'abord, la Briante n'a pas besoin d'l pour briller !! Un Damignonais même brillant devrait bien le savoir, fut-il Aristide ! (*merci Thierry*)

Bien sur, la grande course des Templiers ne fait pas 57 km mais bien 67 km, et ceux-là sont les plus durs ! (*merci Joël*)

Le *Petit glossaire du coureur* a bien été publié dans le numéro d'octobre du Dépêch' A3.

Enfin, Frédéric Desierrey a mis 33mn 55 s pour parcourir les 10 km qui séparaient Taulé de Morlaix!

Pour la peine, le rédacteur fera un tour de plus à la plaine des sports !

Les courses de la Liberté - samedi et dimanche 11 juin 2006

Les courses de la Liberté changent. Pour répondre aux attentes des coureurs, le Comité d'Organisation des Courses de la Liberté a décidé d'effectuer quelques modifications:

- **Le Marathon de la liberté*** reste l'épreuve reine avec un parcours inchangé qui longe la côte sur la première partie de la course, puis rejoint le Mémorial en suivant le canal de l'Orne et en traversant la campagne caennaise / dimanche 11 juin, départ à 9 h 00.
- **La Pégasus***, la course la plus populaire du calvados, devient désormais un semi-marathon. Le départ est donné au Pégasus Bridge et arrivée au Mémorial / dimanche 11 juin, départ à 8 h 40.
- Une nouvelle course voit le jour pour cette 19^e édition: **les 10 km de la Liberté***. Cette épreuve permettra au plus grand nombre de participer sur une distance accessible au plus grand rassemblement sportif de Normandie / dimanche 11 juin, départ à 8 h 10.
- **La Rochambelle-Odysea**, réservée aux féminines, se déroulera dorénavant le samedi en fin d'après-midi, entre le Mémorial et l'Hôtel de Ville de Caen. Cette rando-course à allure libre, à but caritatif (lutte contre le cancer du sein) est ouverte à toutes les femmes de 7 à 77 ans ! / samedi 10 juin, départ à 19 h00.
- **La randonnée Rollers** est ouverte à tous le samedi après-midi, sur un circuit fermé de 2 km / samedi 10 juin, départ à 14 h 00.

* qualificatif pour les Championnats de France

CAEN
Normandie
19^{ème} Edition
10 & 11 JUIN
2006

LES Courses de la Liberté

Samedi 10 Juin :	Dimanche 11 Juin :
• Les Rollers de la Liberté	• Marathon de la Liberté
• La Rochambelle - Odysea (course réservée aux féminines)	• La Pégasus - Semi-marathon
	• Les 10 Km de la Liberté

☞ Vous pouvez télécharger le bulletin d'inscription sur le site:

www.lescoursedelaliberte.com

INFORMATIONS

ING EUROPE-MARATHON LUXEMBOURG - SAMEDI 27 MAI 2006

Marathon ou semi marathon: une course de nuit au charme européen.

L'ING Europe-Marathon Luxembourg est une course européenne incontournable avec un parcours hors du commun qui vous entraînera, de nuit, à la lumière des flambeaux, des bougies et des feux de Bengale, de la modernité du quartier des affaires jusqu'aux beautés du centre historique, en passant par les institutions européennes.

Les coureurs se partageront le parcours pendant les 17,5 premiers kilomètres. En fonction de votre forme du jour, vous pourrez ensuite choisir en optant soit pour la marathon, soit pour le semi-marathon.

Vous finirez dans un stade de 5 000 places assises où votre famille et vos amis vous attendront !

Avant et après la course, des festivités vous seront proposées: expositions, concerts, shows.

Le départ et l'arrivée auront lieu à La Coque, un centre sportif de 46 000 m² où vous pourrez disposer, à l'issue de la course, de toutes les commodités du centre: sauna, bains bouillonnants, piscine.

Pour contact: www.ing-europe-marathon.lu

Quelques adresses de sites internet sur la course à pied:

lbna.athle.com.....	site de la ligue de Basse-Normandie
cd72.athle.org	site du comité départemental de la Sarthe
normandiecouseapied.com.....	site de Normandie Runnig: info, résultats, photos,...
www.passion-photographie-sportive.com	résultats, photos, info sur les courses en Sarthe
www.sportnat.com	site hébergeur de sites sportifs
kikourou.net.....	site communauté de coureurs: infos et résultats en tout genre

Conseil d'Administration de l'A3 saison 2005 / 2006

Henri BLAISE-MARTIN

Jean-Claude BRODIN

Eddy CLOUTIER

Claude CROISE

Frédéric DESIERREY

Patrick DUGUE

Eric FOULON

Didier GUESDON

Béatrice JAVAUDIN

Franck JOUATEL

Stéphane JOUATEL

Maurice JOUATEL

Olivier MORICE-MORAND

Eric OLIVIER

Philippe PECCATE



COMPOSITION du BUREAU A3 saison 2005/2006

Poste	Prénom	Nom
Président	Maurice	JOUATEL
Vice-Président relation avec la presse	Patrick	DUGUE
Secrétaire principal	Franck	JOUATEL
Trésorier principal	Jean-Claude	BRODIN
Secrétaire adjoint EA et Jeunes	Didier	GUESDON
Secrétaire Adjoint Trail et Dépêch'3	Philippe	PECCATE
Trésorier adjoint	Olivier	MORICE-MORAND
Membres	Henri	BLAISE-MARTIN
	Frédéric	DESIERREY

RÈGLEMENT

LES 10 COMMANDEMENTS (du vrai sportif)

N° 1

*Je suis ponctuel :
tant à l'entraînement, afin de ne pas négliger mon échauffement,
qu'au départ aux compétitions. L'heure de départ est fixée en fonction de la distance du lieu de destination et de l'horaire de la première course, il est donc conseillé d'arriver 10' avant l'heure de départ fixée pour organiser la répartition dans les véhicules.*

N° 2

Je respecte et je fais bonne utilisation de l'infrastructure mise à la disposition de chaque athlète, pour un travail le plus profitable possible, dans les meilleures conditions souhaitables, et dans l'objectif d'une meilleure évolution.

N° 3

*Je fais en sorte de laisser les lieux dans le même état de propreté qu'à mon arrivée, exemple :
si j'utilise l'aire de saut en longueur ou triple saut (triple bonds) je sors de l'aire de réception (bac à sable) côté pelouse et non côté piste.*

N° 4

Lors de mes entraînements sur piste (200, 400, 500 m, etc.) je laisse les deux premiers couloirs au repos (couloirs les plus utilisés lors des compétitions de demi-fond, du 800 m au 10000 m) et j'utilise les autres couloirs (à partir du troisième) en me basant sur les indications de décalage en fonction des distances.

Vous pouvez vous renseigner auprès des athlètes ou des personnes habituées et compétentes.

N° 5

Si j'utilise les matériels d'entraînement, haies, poids, disques, javelots, etc., je les range aux emplacements qui leur sont habituellement attribués et, en principe, où je les ai trouvés.

N° 6

Avant et après mon échauffement (ou footing), je pratique mes étirements en dehors de la piste, surtout si mes chaussures sont sales afin d'éviter d'apporter de la boue sur la piste.

A noter que cet échauffement doit de préférence s'effectuer en dehors de la piste et j'accède ensuite à la piste avec des chaussures propres et adaptées.

N° 7

Si j'utilise les aires de saut (hauteur ou perche), je remets les protections en place après usage (sauf avis contraire de la municipalité et ou des responsables).

N° 8

J'utilise les vestiaires et douches mis gracieusement à ma disposition dans les mêmes conditions qu'à mon domicile, j'ôte mes chaussures sales avant d'entrer et je respecte l'état de propreté de ceux-ci (ne vous permettez pas ce que vous ne feriez pas chez vous ou chez vos parents).

N° 9

*Je respecte dans la mesure de mes possibilités les horaires des entraînements alloués au Club (voir affichage)
- en cas d'impossibilité, si j'accède à la piste pendant les horaires réservés aux scolaires (donc prioritaires), je fais en sorte de ne pas perturber leur séance de travail.*

N° 10

J'accède à « La Plaine des Sports » à vitesse réduite (limité à 15 km/h). J'ai pris bonne note que les chiens, même tenus en laisse, sont interdits, et je ne pénètre sur la piste synthétique qu'avec des chaussures adaptées et propres, mais jamais avec mon vélo, ni VTT ou tout autre moyen de locomotion ou de déplacement (à l'exception des fauteuils pour sportifs handicapés).