Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2006 / 22

102

C'est le nombre de licenciés à l'A3 au 31 janvier!!

A savoir, 51 jeunes (Eveil athlétique à Minimes) et 51 adultes (de Cadets à Vétérans), mais aussi 62 hommes et 40 femmes.

Le cap des 100 licenciés est atteint. Cela traduit la bonne santé de notre club.

Alors bienvenue à

William BELLOCHE

notre 102^e licencié



à tous les nouveaux licenciés jeunes..... (de 8 à 15 ans) et rappel aux adhérents des saisons précédentes

- pas de séance d'entraînement les jours fériés et congés scolaires ainsi que les samedis de compétions!!!
- ☞ (si cas particulier, vous serez informés par les éducateurs lors des séances précédentes)
- pour chaque entraînement, <u>prévoir des vêtements de</u> <u>rechange</u> et ou vêtements de pluie en fonction des caprices de la météo.
- ren cas de <u>très fortes intempéries</u>, les <u>séances</u> sont annulées s'il n'y a pas de solution de repli dans une salle.
- ri le temps est seulement incertain, avant votre déplacement, appelez:

Maud (06.81.72.53.63) Maurice (06.23.43.80.95) Franck (06.29.57.50.37

- ⇒ de votre participation dépend le bon déroulement des déplacements, en particulier pour les jeunes athlètes.
- il est en effet souhaitable que les parents qui en ont la possibilité y participent (vos enfants apprécieront vos encouragements en temps que supporter principal)
- de plus, nous avons obligation à chaque compétition de fournir au minimum 2 personnes comme jurys (à la portée de tous)
- retenez des maintenant les dates des compétitions choisies afin de nous confirmer lors de l'envoi des convocations, votre accord de participation avec véhicule et éventuellement votre nombre de places disponibles.

Championnat régional de Basse-Normandie d'épreuves combinées MONDEVILLE - 8 JANVIER 2006 Cadettes

·	100 m	hauteur	poids	longueur	800 m	classe- ment	points	niveau
FOULON Julie	11''29	1 m 19	8 m 17	4 m 16	2' 58''06	15° / 25	1 930	R3
FOUILLEUL Virginie	12"00	1 m 16	7 m 86	4 m 28	3' 05''90	18e / 25	1 735	Dl
LE GARREC Charlotte	11"77	1 m 25	5 m 73	4 m 24	3' 12''05	21°/ 25	1 655	Dl
MORICE-MORAND Marie	11'91	1 m 13	6 m 92	4 m 08	3' 05''99	22° / 25	1 613	Dl

Championnat régional de Basse-Normandie MONDEVILLE - 14 et 15 JANVIER 2006 Cadettes

	longueur	60 m série	60 m finale
FOULON Julie	4 m 36	8" 47	8"'46
FOUILLEUL Virginie	4 m 28	8" 64	8"75
LE GARREC Charlotte	3 m 73	8" 92	

	3 000m	classement
LECADRE Bruno	9' 07'' 28	10° sur 14 participants

CROSS OUEST-FRANCE / LE MANS / dimanche 15 janvier 2006

Cross n°42 - 6 400 m (170 coureurs classés)

Classement scratch: 13^e Gil VERDU

3° VH1 en 21' 45"

134^e Philippe PECCATE

25° VH2 en 27' 32"

Cross n° 45 Benjamins et Benjamines - 2 600 m (177 coureurs classés)

Classement scratch: 92° Simon FOULON

64° BG en 11'49"

139^e Jessica DESNOTS

31° BF en 12' 47"

151^e Mathilde BERTRAND

36° BF en 13' 03"

CROSS OUEST-FRANCE / LE MANS / dimanche 15 janvier 2006

Cross court n° 37 - 3 600 m (145 coureurs classés)

Classement scratch: 8^e Reynald CORMIER

8º masculin en 11' 33''

16^e Mickaël POTTIER

16º masculin en 12' 00"

17^e Florian LEBON

18° Eddy CLOUTIER

18e masculin en 12' 15"

21° Stéphane JOUATEL

20° masculin en 12' 26"

32º masculin en 12' 53"

42° **Bruno DUPRE** 41° masculin en 13' 35''

83° Béatrice JAVAUDIN

11° féminine en 15' 50"

86^e Anita TREGARO

13º féminine en 16' 03"

88° Claudine TERRIEN *\Pi par équipe féminines

15° féminine en 16' 29"

90° Marie-France JOUATEL

16° féminine en 16' 31"

91° Valérie BELLANGER

17º féminine en 16' 32"



TRIATHLON de MORTAGNE- 21 JANVIER 2006

Benjamines	longueur	poids 2 kg	30 m	classement	points
MARCEL Omella	4 m 00	7 m 44	5", 7	Spr 1 ère	51
RICOUP Hélène	3 m 50	7 m 38	5" 7	2°	44
CHAMBERS Ophélie	3 m 60	7 m 06	6"1	4 ^e	40
DESNOS Jessica	3 m 40	7 m 62	6"1	5 ^e	39
Ecole d'Athlétisme - Filles	longueur	médecine ball	30 m	classement	points
DEROUET Emeline	1 m 58	2 m 75	7" 2	8°	9
Minimes Filles	longueur	poids 3 kg	30 m	classement	points
SCELIN Laura	4 m 15	7 m 61	5" 9	2 ^e	41
GUEVIT Kimberley	3 m 80	7 m 23	5" 8	5°	36
RAGOT Marion	3 m 65	5 m 22	5" 8	8°	27
Poussins Filles	longueur	médecine ball	30 m	classement	points
BOUILLY Ysaline	2 m 93	3 m 87	6" 3	6°	32
MARILLAUD Jade	2 m 85	4 m 05	6" 4	7°	32
DALLIER Julie	2 m 45	3 m 72	6" 6	13°	25
Benjamins	longueur	poids 3 kg	30 m	classement	points
MAINE Romain	3 m 87	7 m 20	5" 8	3°	36
CAMUS Emmanuel	3 m 40	6 m 18	6" 1	10°	24
FOULON Simon	3 m 21	5 m 90	6" 0	11°	23
OLIVIER Hugo	3 m 44	5 m 31	6" 4	12e	22
BIGNON Julien	2 m 90	5 m 92	6" 4	14 ^e	20
Minimes Garçons	longueur	poids 4 kg	30 m	classement	points
AILLARD Antoine	4 m 75	8 m 61	5" 4	3e	43
BETIS William	4 m 80	8 m 15	5" 3	4 ^e	42
Poussins Garçons	longueur	médecine ball	30 m	classement	points
HERNENDEZ Rémi	3 m 15	4 m 77	6" 4	4 ^e	38
GUESDON Nathanaël	3 m 15	3 m 78	6" 3	11e	33
MORICE-MORAND Mathieu	2 m 63	3 m 55	6" 2	17e	28
VASEUX Vivien	2 m 75	3 m 37	7" 0	22°	22

TRAIL DU SANCY/ LE MONT-DORE / dimanche 29 janvier 2006

Trail blanc de 22,3 km

(parcours raccourci en raison des conditions climatiques)

Classement scratch: 66° Thierry JACQUET

5° VH2 en 2 h 35'47''

76° François CAILLY

38° VH1 en 2 h 37' 29"

177° **Allain LEBOSSE** en 2 h 57' 15''

183° Philippe PECCATE

18° VH2 en 2 h 58' 15''

Thierry Jacquet dans son exercice préféré: descendre

□

₱294 arrivants



REGIONAUX DE CROSS - MALTOT / dimanche 29 janvier 2006

Benjamines - 2 290 m: 59 participants

29° Mathilde BERTRAND

2^e omaise

40° Jessica DESNOT

3° omaise

Juniors Filles - 4 040 m: 22 participants

19° Julie PARIS (qi)

Minimes Filles - 2 290 m: 46 participants

23° Laura SCELIN

en 10'41

Seniors vétérans espoirs femmes - 5 880 m: ₹78 participants

48^e Anita TREGARO (qi)

15° VF1 en 28'03"

51° Claudine TERRIEN (qi)

17e VF1 en 28' 15"

52° **Béatrice JAVAUDIN** (qi)

24° SF en 28' 19"

55° Marie-France JOUATEL (qi)

6° VF2 en 28' 36"

₱9° par équipes

Benjamins - 2 290 m: 70 participants

12^e Hugo OLIVIER

ler omais en 9'12"

27^e Quentin ALVERDI

2º omais en 9' 46''

52^e Simon FOULON

en 10' 47''

Minimes garçons - 2 970 m:

29^e Antoine AILLARD

en 11' 07''



Béatrice Fouber

ûHugo OLIVIER ET Quentin ALVERDI



Photo: Jérome Lagunegrand www.jelag-photo.com

Photo: Jérome Lagunegrand www.jelag-photo.com

Espoirs seniors hommes - 9 960 m: 130 participants

	Reynald	CORMIER	(qe)
CITT	150		24600000

4° ESH

19e

33° Franck JOUATEL (qe)

27° SH

38^e Florian LEBON (qe)

7° ESH

42^e Mickaël POTTIER (qe)

34° SH

45^e Bruno LECADRE (qe)

37^e SH

49^e Stéphane JOUATEL (qe)

39° SH

66^e Jean-Pierre CHAPELLIERE

54° SH

Photo: Jérome Lagunegrand www.jelag-photo.com



Vétérans hommes - 9 960 m: \$\textit{\$\textit{\$\textit{\$\textit{\$}}}\$211 participants

5° Gil VERDU (qi)

5° VH1 en 35' 16''

57^e Patrick DUGUE (qi)

5° VH2 en 39' 04

38° Bruno DUPRE

91° VH1 en 40' 51"



qi: qualifié individuel aux interrégionaux qe: qualifié par équipe aux interrégionnaux











Photos: Wihelm Roussin - www.normandiecourseapied.com

COUP DE GUEULE

BENEVOLES......OUI......Mais!!!!!

La bonne marche de notre (votre) association implique un minimum de respect du travail effectué par des bénévoles et donc un peu plus de discipline.

Est-il normal que seulement 20 % des calendriers adressés aux adultes et 35 % aux Jeunes nous soient retournés?

Est-il logique de n'obtenir que 20 % de réponses aux convocations, ce qui nous contraint à interroger les athlètes lors des entraînements et n'obtenir parfois qu'une réponse incertaine, voire pas de réponse, ou seulement le jour de l'épreuve par la présence de l'athlète au moment du départ?

Il est difficile de constater que suite à une invitation adressée à 100 licenciés et plus de 50 bénévoles, dans le but de se réunir devant une galette et un petit verre, 3 jours avant cette soirée, au moment d'évaluer les besoins, à peine 20 réponses nous sont parvenues, ce qui nous contraint à contacter les éventuels participants pour évaluer les besoins en galettes et boissons (pourtant, 61 personnes se sont déplacées à cette soirée).

Et..... bien d'autres contrariétés qu'il serait fastidieux d'énumérer....

Nous avions pourtant cru comprendre que les personnes présentes à la dernière Assemblée Générale et surtout au repas qui avait suivi, étaient enchantées de ce bon moment passé ensemble

Et si ces bénévoles, même s'ils sont passionnés, finissaient par se décourager ?

- Trouvez-vous normal de passer 2 heures au minimum et jusqu'à 4 ou 5 heures certains jours et quelquefois plus, pour effectuer bénévolement l'ensemble des tâches administratives, assurer les relations avec les administrations et différents autres organismes et services, etc.
- Sans compter la préparation de plans d'entraînement et diverses autres tâches qu'implique le fonctionnement de notre club,
- Sans oublier les heures de présence sur le terrain, entre 1 et 2 heures, 5 jours sur 7 par semaine......
- Ces bénévoles aspirent comme tout un chacun à un peu plus de vie familiale, consacrer plus de temps à leurs propres loisirs, leurs travaux personnels !!!

Alors, afin d'éviter un certain découragement ou provoquer une démobilisation certaine, un peu plus de discipline et de compréhension seraient les bienvenus....

Tout irait beaucoup mieux ainsi, enfin j'espère.

Merci d'avance

Maurice

FABLE*

Le cheval, les boeufs et le puma

Le cheval en sa cour Déclara un beau jour À l'aréopage assemblé Que lui, du jarret alerte, De part les pistes, en tête Était bien aise d'aller. Mais il lui prit ombrage De tous ces bœufs qui, de loin, le suivaient dans son sillage. Il n'était pas tolérable Que ceux-ci après l'herbage De retour en leur étable En tirassent gloriole. Pour moi seul sont la gloire et le renom Il n'est pas question Qu'un quelconque tâcheron de la piste En recueille la moindre pépite Bœuf il est, bœuf il restera!

Or, le cheval, ce mariol
Oubliait un fait têtu:
Les bœufs payaient tribut
À leur protecteur le puma
Pour suivre dans son parcours l'animal équin.
Et le puma, commerçant bien avisé
Encourageait ce marché
En donnant des sequins
En retour au canasson, cette bourrique
Afin qu'il continuât son cirque.

Mais s'il prenait envie aux bovidés

De bouder un jour
les périples organisés

Alors, sans détour

Plus de bœufs, plus de grisbi

Voilà un cheval qui serait bien marri!

Cette leçon vaut bien certes Une tartine de rillettes!

Mustang

^{*} mais c'est aussi un coup de gueule!

ECHOS du Rédac

L'EFFET CHAUVELIER

L'autre dimanche, lors de la sortie dominicale en forêt d'Ecouves, le groupe de trailers, fort cette fois de 19 coureurs, a dû, au bout d'une heure trente, se scinder en deux; trois trailers voulant rentrer plus tôt que les autres. Nos trois amis, après quelques indications d'orientation, ont donc quitté le groupe. Cependant, malgré les recommandations, ils se sont bel et bien égarés dans la forêt! L'heure devenant pressante, ils ont dû arrêter un véhicule. Et c'est avec une grande gentillesse, que le conducteur a effectué un demi-tour pour les ramener à Radon. Ce qu'il faut savoir, c'est que ce n'était pas n'importe quel véhicule! Nos amis sont rentrés en bétaillère!!! Sans doute l'effet Chauvelier qui a traité les trailers de bœufs!

VETERANS

Lu dans VO2 Endurance: il serait question de faire débuter, pour les courses hors stade, la catégorie Vétéran à 35 ans et non plus à 40a! Si cette mesure est appliquée, les pelotons de vétérans, déjà très importants dans les courses hors stade, vont exploser!!! Une mesure similaire avait été mise en place il y a quelques années pour les féminines pendant deux ou trois ans, avant de revenir à la raison. Quoiqu'il en soit, VO2 a ouvert un forum sur ce sujet. Chacun peut y donner son avis.

MARATHON

Le championnat de France de Marathon se disputera le 14 mai 2006, entre Lille et Lens, sur *La Route du Louvre*, une nouvelle épreuve au calendrier.

CHALLENGE DES TRAILS

Le Challenge Athlérunning des Trails de la Normandie du Sud est reconduit pour l'année 2006. Il comporte les mêmes épreuves que les années précédentes, à savoir le Trail de la Vallée de la Vère, à Athis de l'Orne (61), le 30 avril; le Trail d'Ecouves et du pays d'Alençon, à Radon (61), le 4 juin; le trail en Pays d'Auge, à Moyaux (14), le 25 juin; l'Odyssée du Tue-Vaques, à Fermanville (50), le 24 septembre; le Trail de la forêt de Grimbosq, à Mutrécy (14), le 29 octobre. Le classement s'effectue sur la participation aux cinq trails.

Le challenge Sarthe Nature 2006 comporte, lui, le Trail des Forges à La Bazoge, le 18 juin; le Trail d'Enfer à Neufchâtel-en-Saosnois, le 1^{er} juillet, la Ronde des Alpes mancelles, à Saint-Léonard-des-Bois, le 8 juillet et la course nature à Sillé-le-Guillaume, le 23 septembre. Il est à noter que le calendrier de ce challenge est particulièrement serré!!

TELEPHONE

Notre secrétaire Franck Jouatel a un nouveau numéro de portable.

⇒Pour le joindre, faites le 06 29 57 50 37

CARTON ROUGE

Carton rouge aux coureurs qui, samedi 14 janvier, aux 10 km Ouest-France, au Mans, ont brûlé le départ. C'est le cas également de courses où les coureurs qui s'échauffent au devant de la ligne de départ refusent de repasser derrière elle au moment du départ, comme cela arrive régulièrement, par exemple, à la corrida d'Arnage. Un peu de modestie, messieurs les coureurs!

RADON

Les organisateurs de la grande journée de trail à Radon le 4 juin prochain innovent en proposant un tout nouveau parcours sur le 33 km. Celui-ci ira plein nord. C'est une bonne initiative car les trailers aiment bien le changement. Autre nouveauté à mettre au crédit des organisateurs, deux parcours seront proposés aux jeunes: un de 1,5 km pour les poussins et benjamins et un de 3 km pour les minimes et cadets. La grande boucle de 61 km et celle de 16 km demeurent inchangées.

ARGENTAN

Attention, les 10 km d'Argentan qui devaient se courir le vendredi 26 mai se courront exceptionnellement le mercredi 24 mai en raison du pont de l'Ascension.

ENTRAÎNEMENTS

Toutes les séances de type VMA

Voici toutes les formes de séances de type VMA allant du "15-15" au fartleck que l'on réalise en nature. Pour chaque séance, points forts et points faibles sont déclinés.

- 15-15. séance peu « lactique », réalisable partout. Moins coûteuse sur le plan énergétique et musculotendineux à condition de ne pas transformer cette séance en sprint échevelé. On peut allonger la partie échauffement (30°) et récupération (15 à 20°) pour faire aussi une séance de « volume »
- **30-30**. séance peu « lactique », réalisable partout. Moins coûteuse sur le plan énergétique et musculotendineux. On peut allonger la partie échauffement (30 °) et récupération pour faire aussi une séance de « volume ». La séance idéale : 30° échauffement + étirements et assouplissements + 2 séries de $10 \times (30/30) + 15$ ° retour au calme
- 10 x 200 m ou 10 x 300 m. on se situe déjà dans une logique plus rigoureuse. La piste s'impose ou bien une section de route bien mesurée. Attention à bien respecter les bonnes allures. Pour les coureurs vétérans, le 30 -30 est plus réaliste que ces séances de VMA courtes car dangereuses sur le plan tendineux. Attention aux contractures. Les étirements sont indispensables.
- 10 x 400 m. séance difficile à réaliser. A réserver aux coureurs au long passé de course à pied et peu sensibles aux pathologies tendineuses. Le passage sur piste est presque indispensable. Si la piste fait peur, on peut programmer à la place une séance de fartleck avec des temps d'effort proches de ce que l'on réalise sur 400 m. Mais cela ne donne pas les mêmes repères chronométriques. On peut rester dans le doute. Alors que sur piste, les éléments de comparaison sont irréfutables
- 4 x 1000 m. test Vincent Rousseau de calcul des allures. Sert en même temps à travailler sa VMA. Test efficace mais difficile à réaliser. Demande une certaine fraîcheur. Se programme une fois par mois et à chaque reprise de cycle d'entraînement
- 5 x 1000 m et plus. VMA longue que l'on programme en second cycle de préparation (cross, semi...). A réserver aux coureurs ayant un bon passé de course à pied et connaissant parfaitement leur allure. Demande une certaine fraîcheur ou une « grosse caisse ». Séance qui peut vite basculer dans le lactique pour celui qui ne respecte pas les bonnes allures. Le test de terrain est indispensable pour connaître au mieux ses allures.
- **Séance en pyramide**. séance plus ludique, qui « passe » plus vite et moins monotone. Toutes les combinaisons sont possibles à condition toute fois de respecter pour chaque section la bonne allure et le bon temps de récupération. La piste est indispensable pour ne pas manquer de repères
- **Séance en côte**. très utile si l'on veut travailler sa VMA, tout en cherchant un certain renforcement musculaire, si l'on cherche à travailler en puissance et même le placement et la foulée. Mais attention à ne pas courir à de fausses allures (on monte plus facilement en puls). Le port du cardiofréquencemètre est indispensable.

Fartleck. séance en nature où l'on s'échappe de la monotonie de la piste. Entraînement très ludique à disputer en parc ou en forêt mais difficile à réaliser car il faut trouver le bon rythme surtout s'il s'agit d'un parcours en tout-terrain vallonné. Attention à ne pas être ni trop, ni pas assez rapide. On peut de la sorte programmer de la VMA courte ou longue ou panacher. Le port du cardiofréquencemètre est préférable.

Document reproduit avec l'aimable autorisation de Patrick Benoist - ACIL 37



INTERVIEW

Entretien avec Frédéric DESIERREY

A quel âge as-tu commencé à courir?

J'ai commencé à courir à 19ans. Avant, j'ai pratiqué le rugby et le VTT. J'ai débuté le VTT vers 13 ans, d'abord à l'U-CAD, ensuite au VTT Hanapsien. J'étais un mordu du VTT. Là, on m'a conseillé de faire du footing pour entretenir la forme. Je me forçais à faire des footings de 20 km. Je détestais même cela! Puis, j'y ai pris goût! C'est venu petit à petit. Je me sentais bien à courir. J'y ai pris du plaisir. Des gens m'ont dit que j'avais une belle foulée. Alors, je me suis lancé. Par la suite, j'ai rencontré Franck Jouatel à qui j'ai demandé très rapidement une licence. J'étais toujours lancé dans le VTT puis j'ai laissé tomber petit à petit. Maintenant, je garde quelques sorties, comme ça, en été, pour m'amuser.

Quelle a été ta première compétition?

Les 10 km de Sées que j'ai courus en moins de 40 minutes, en 2001 et le lendemain le cross de 1'A3.

Quel est ton meilleur souvenir de courses?

C'est ma première qualification au championnat de France, en tant qu'espoir, aux 10 km, au Havre.

Et quel est le plus mauvais?

C'est aux inter à Porspoder et à ceux de Montauban-de-Bretagne. J'avais trop la pression.

Quel est ton entraînement?

Je cours 6 fois par semaine. Le lundi, c'est du footing et la PPG, le mardi, de la vitesse sur la piste, le mercredi, du footing, le jeudi, de la vitesse sur piste, le samedi, du footing long, quelquefois en forêt et le dimanche, le fartleck.

Quel sont tes prochains objectifs?

Bien sûr, ce sont, en cross, les régionaux à Maltot et ensuite les inter à Louviers. Sinon, pour cet été, j'aimerais faire une perf sur 1 500 et 3000 m; je vais essayer moins de 9' sur 3 000!

J'espère également avoir une qualification au championnat de France sur 1 500 m. J'aimerais aussi essayer le 3000 m steeple. Mais, pour cela, il me faut un entraîneur pour m'apprendre à sauter les obstacles!

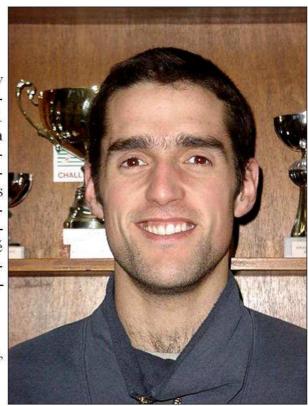
Ensuite, ce sera les 10 km au championnat de France entre Taulé et Morlaix, en octobre prochain.

Qu'est-ce que t'apporte la course à pied?

Ah, plein de choses! Tout d'abord, un bon esprit d'équipe. C'est ce qui est le plus important pour moi. Et aussi une bonne ambiance même si on n'est pas d'accord sur certains points. Le VTT ne m'apportait pas ce-la! Ce que j'aime également, c'est que l'on peut communiquer, dialoguer avec des champions comme Olivier Gallon. Une fois, à un interclub, je m'entraînais. Je faisais des accélérations. Un homme s'est approché et m'a dit que j'avais des foulées impressionnantes. Cela m'a mis en confiance, c'était l'entraîneur de Granville! Des moments comme ça où tu ne passes pas inaperçu, cela te met en confiance, cela te booste pour la course.

Ou'est-ce qui te plaît dans la course?

J'aime bien qu'il y ait de la bagarre. Mon chrono sur 3 000, je l'ai fait tout seul. Je suis content mais j'aurais préféré le faire en lutte avec d'autres.



oto. P Decr

INTERVIEW

Quels sont les athlètes pour lesquels tu as de l'admiration?

Ce sont Hicham El Guerrouj et Kenenisa Bekele. Ils sont simples, ils ne se prennent pas la tête.

Que penses-tu du dopage?

C'est nul, c'est de la triche! Il faut être clean.

Quelles sont les qualités d'un coureur à pied?

Il faut en vouloir. Il faut une grande motivation. Il ne faut pas hésiter à aller courir par tous les temps. Il faut la niaque, bouffer du kilomètre, mais aussi bien respecter ses récupérations!

Que penses-tu de ton club A3?

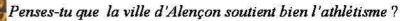
C'est un bon club. Il y a une très bonne équipe avec une excellente entente. On rigole bien. Cela donne envie de s'entraîner; Il y a un très bon état d'esprit. On n'a pas la grosse tête!. Non, je n'ai pas l'intention de changer de club. Comme dit le dicton, tu sais ce que tu quittes, mais tu ne sais pas ce que tu vas trouver!

Et l'avenir?

Comme je le disais, je suis bien tenté par le 3 000 steeple mais il faut un entraînement particulier. Sinon, je suis bien tenté par le trail. Cet été, je m'essayerai mais d'abord sur une petite distance, pour découvrir. Puis, ça entraîne bien pour le cross.

A long terme, j'essayerai aussi un marathon. Mais c'est une distance qui me fait peur. Mais pour l'instant,

vitesse.



les distances longues, c'est non! Je reste sur le court, sur la

Pour les courses oui, mais pour la piste, c'est insuffisant. On a un super site. Beaucoup de clubs envient notre site de la Plaine des sports. Mais il faudrait plus de moyen pour avoir une belle piste. Des coureurs se plaignent qu'elle fasse mal au dos. Avec une piste correcte, des coureurs de renom viendraient participer à des meetings.

Pour conclure?

Maintenant, je me prends moins la tête. Je prends les choses comme elles viennent. Je me mets moins la pression. En agissant ainsi, j'ai de meilleures performances.

J'ai un boulot physique, cela entretient la forme. Comme me dit Stéphane, cela équivaut à la PPG!

Propos recueillis le 13 janvier 2006 par le rédacteur.

Claude Rossier Artiste peintre sportif suisse Il réalise des œuvres en courant!

www.cloros.ch

A3 ALENÇON BP162 61005 ALENÇON CEDEX

www.a3alencon.com

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

10 06 08 03 70 04

nhilpeccate@aol.com