

## Point sur la soirée du 26 janvier Bilan Cross et Galettes

En organisant cette soirée, notre objectif était de donner à toutes et à tous, jeunes comme adultes, l'occasion de se rencontrer, pour certains de faire connaissance, pour d'autres de concrétiser un premier contact ou développer une relation et bien sur, profiter autour d'un verre et d'un morceau de galette, d'un moment de convivialité.

Le bilan en est décevant :

### Sur 94 licenciés invités

- 14 se sont excusés de ne pouvoir honorer cette soirée de leur présence
- 27 ont répondu positivement
- 53 n'ont donc pas répondu
- **22 seulement étaient présents** avec 12 accompagnateurs ( enfants ou parents )
- 2 ont pu se libérer, mais tardivement, et se sont excusés de leur absence

### 30 bénévoles étaient invités ainsi que 5 personnalités

- 7 nous ont avisés de leur impossibilité d'assister à notre réunion
- 6 ont répondu positivement
- 22 n'ont donc pas répondu
- **4 seulement se sont déplacés**

Ce qui représente moins d'un licencié sur 4 et moins d'un bénévole sur 8 !

Photo: Jean-Michel Sanglerat

En définitive, **38 personnes** sur 127 contactées sont venues en reconnaissance des efforts fournis par les bénévoles pour cette manifestation, qu'elles en soient ici remerciées.

Doit-on supprimer cette soirée sous peine de pénaliser les fidèles présents ?

Sinon quel jour de la semaine ? A quelle heure ?

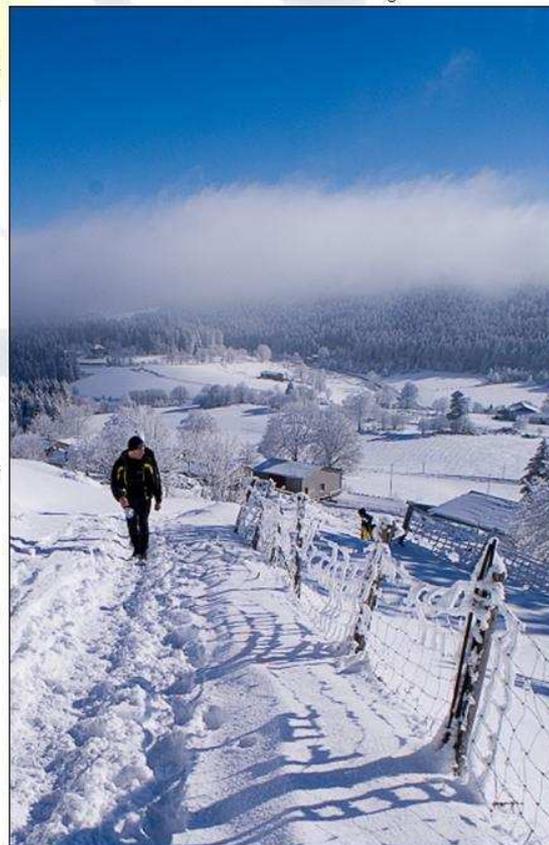
*Votre avis nous intéresse.*

*Maurice*



*Bol d'air  
au  
Raidlight  
Trail  
Trophy  
à  
Marlhes  
(42)*

*28 jan  
2007*



# RÉSULTATS

## CORRIDA D'ARNAGE / 30 décembre 2006

- 10 km -

610 classés

Classement scratch: 365<sup>e</sup> **Didier GUESDON** 60<sup>e</sup> VH1 en 44 mn 48 s

## DEPARTEMENTAUX CROSS DE LA SARTHE / MAMERS / 7 janvier 2007

97 classés

Classement scratch: 23<sup>e</sup> (HC) **Bruno LECADRE** 21<sup>e</sup> SH en 35 mn 38 s

## CROSS OUEST-FRANCE / LE MANS / 14 janvier 2007

3 600 m

Classement: 9<sup>e</sup> SH **Reynald CORMIER** en 11 mn 45 s

3 600 m

Classement: 5<sup>e</sup> JF **Blandine MITTON** en 16 mn 30 s

## CROSS d'HEROUVILLE-SAINT-CLAIR (14) / 14 janvier 2007

### Championnat du Calvados de Cross

Cross court toutes catégories 4 030 m

43 classés

Classement: 11<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 10<sup>e</sup> SH en 13 mn 41 s  
 12<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 11<sup>e</sup> SH en 13 mn 44 s  
 13<sup>e</sup> **Franck JOUATEL** 12<sup>e</sup> SH en 13 mn 48 s  
 32<sup>e</sup> **Bruno DUPRE** 1<sup>er</sup> VH1

☛ 4<sup>e</sup> par équipes

Cross long féminines 5 080 m

74 classés

Classement: 19<sup>e</sup> **Anita TREGARO** 11<sup>e</sup> VF1  
 33<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL** 4<sup>e</sup> VF2



Photo: www.normandicourseapied.com

## Régionaux en salle/ MONDEVILLE / 13 et 14 janvier 2007

| NOMS      | Prénoms   | Catégorie | 200 m  | longueur | 60 m  |
|-----------|-----------|-----------|--------|----------|-------|
| FOUILLEUL | Virginie  | JF        | 27" 93 |          |       |
| FOULON    | Julie     | CF        | 27" 77 |          |       |
| LE GARREC | Charlotte | CF        |        | 3 m 90   | 9" 24 |
| SCÉLIN    | Laura     | CF        |        |          | 9" 19 |

# RÉSULTATS

## TRIATHLON de MORTAGNE / 20 janvier 2007

| Prénom NOM               | Catég | Points | Place   |
|--------------------------|-------|--------|---------|
| Lucie DELENTE            | EAF   | 35     | 1ère    |
| Cassandra DUPRE          | EAF   | 21     | 8ème    |
| Alexandre OLIVIER        | EAG   | 43     | 1er     |
| Tristan VILLAIN          | EAG   | 26     | 7ème    |
| Malo MORICE-MORAND       | EAG   | 24     | 8ème    |
| Agathe MEYER             | PF    | 59     | 1ère    |
| Isaline BOUILLY          | PF    | 40     | 8ème    |
| Valentin GALLIENNE       | PG    | 66     | 1er     |
| Basile LEDUQUE           | PG    | 55     | 5ème    |
| Aymerik DROUILLET        | PG    | 45     | 8ème    |
| Mathieu MORICE-MORAND    | PG    | 37     | 9ème    |
| William BELLECHE         | PG    | 27     | 14ème   |
| Maëlan LECLERC-KEROUILLE | BF    | 33     | 4ème    |
| Alexandre FEREOLE        | BG    | 34     | 1er     |
| Rémi HERNANDEZ           | BG    | 26     | 4ème    |
| Jimmy DOUVRY             | BG    | 23     | 5ème    |
| Edouard GRISLAIN         | BG    | 21     | 7ème    |
| David DUPRE              | BG    | 17     | 9ème    |
| Hélène RICOUP            | MF    | 40     | 2ème/ex |
| Ophélie CHAMBERS         | MF    | 40     | 2ème/ex |
| William BETIS            | MG    | 48     | 1er     |
| Vincent MACQUART         | MG    | 43     | 2ème    |

## RAIDLIGHT TRAIL TROPHY / MARLHES (42) / 28 janvier 2007

### Trail blanc de 33 km

215 classés

|             |                  |                  |                     |                   |
|-------------|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| Classement: | 122 <sup>e</sup> | Thierry JACQUET  | 15 <sup>e</sup> VH2 | en 4 h 06 mn 13 s |
|             | 195 <sup>e</sup> | Philippe PECCATE | 29 <sup>e</sup> VH2 | en 4 h 41 mn 49 s |
|             | 203 <sup>e</sup> | Allain LEBOSSE   | 32 <sup>e</sup> VH2 | en 4 h 54 mn 34 s |

Copyright Jean-Michel Sanglerat



# RESULTATS

## REGIONAUX CROSS / VALOGNES / 21 janvier 2007

| NOMS                    | Catégorie | Distance | Temps                                     | Places  |           | nombre de classés |    |    |
|-------------------------|-----------|----------|---|---------|-----------|-------------------|----|----|
|                         |           |          |   | Général | Catégorie |                   |    |    |
| DESNOTS Jessica         | MF        | 2250 m   | 11'56"                                    | 33      | 33        | 45                |    |    |
| MORICE-MORAND Marie     | CF        | 3005 m   | 14'14"                                    | 21      | 21        | 36                | QI |    |
| MITTON Blandine         | JF        | 3820 m   | 14'55"                                    | 5       | 5         | 14                | QI |    |
| TREGARO Anita           | V1F       | 5390 m   | 27'34"                                    | 38      | 19        | 92                | QE |    |
| BENESTON Mariline       | V2F       | 5390 m   | 27'52"                                    | 41      | 2         | 92                | QE |    |
| JOUATEL Marie-France    | V2F       | 5390 m   | 28'13"                                    | 80      | 3         | 92                | QE |    |
| FLOUHI Farida           | SF        | 5390 m   | ?   | 65      | 22        | 92                | QE |    |
| JAVAUDIN Béatrice       | SF        |          | absente cause classe de neige ( repêchée) |         |           |                   |    | QE |
| FOULON Simon            | BG        | 2250 m   | 10'17"                                    | 30      | 30        | 58                |    |    |
| OLIVIER Alexandre       | MG        | 3005 m   | 12'28"                                    | 28      | 28        | 68                |    |    |
| ALVERDI Quentin         | MG        | 3005 m   | 13'13"                                    | 41      | 41        | 68                |    |    |
| CORMIER Reynlad         | SH        | 9800 m   | 36'31"                                    | 25      | 23        | 126               | QE |    |
| LE CADRE Bruno          | SH        | 9800 m   | 36'59"                                    | 30      | 28        | 126               | QE |    |
| POTTIER Mickaël         | SH        | 9800 m   | 38'02"                                    | 42      | 38        | 126               | QE |    |
| JOUATEL Franck          | SH        | 9800 m   | 38'18"                                    | 49      | 44        | 126               | QE |    |
| CLOUTIER Eddy           | SH        | 9800 m   | 40'45"                                    | 85      | 78        | 126               | QE |    |
| CHAPELLIERE Jean-Pierre | SH        | 9800 m   | 40'48"                                    | 87      | 80        | 126               | QE |    |
| DELENTE Bruno           | V1H       | 9045 m   | ?   | 103     | 93        | 212               |    |    |
| DUPRE Bruno             | V1H       | 9045 m   | ?   | 124     | 109       | 212               |    |    |

Blandine Mitton



Jessica Desnot



Quentin Alverdi



Simon Foulon



# COMPTE-RENDU

## Réunion de Bureau du 8 janvier 2007

Présents: Maurice JOUATEL, Patrick DUGUE, Franck JOUATEL, Philippe PECCATE, Olivier MORICE-MORAND, Didier GUESDON.

Absent: Henri BLAISE-MARTIN.

Présentation des divers vœux par le Président.

La fin des travaux des vestiaires de la plaine des sports, est pour fin janvier.

Concernant le vol de la toile de tente dans les bâtiments de la plaine des sports, l'assurance de la ville d'Alençon ne prendra pas en charge le préjudice. Leur contrat comporte une clause avec une franchise de 8000€, et pas d'effraction constatée au bâtiment.

Morice-Morand Olivier, est inscrit à la formation « juge-arbitre et chrono »

A ce jour nous avons 93 licenciés.

Stéphane JOUATEL a rendu l'ordinateur au club, personne ne l'a pris en charge pour le moment.

Achat des sweats pour le club, suite à un sondage du Président auprès des jeunes, nous avons abandonné les modèles avec capuche et poches frontales.

Les modèles retenus :

Pour les enfants, manches montées, tubulaire, et col rond. 5 tailles, 7 à 13 ans.

Pour les adultes, col haut avec fermeture zippée métal, et manches montées. 5 tailles, de S à XXL.

La société retenue pour fournir les produits, est le magasin ATHLE RUNNING du MANS.

Coût d'achat des sweats avec port H.T :

Enfants ; 19,00 € HT

Adultes ; 26,00 € HT

Délai de livraison à réception de commande : 10 jours

Subvention de la ville d'Alençon pour le cross et les deux triathlons : 1500 €.

Subvention Conseil Régional pour le Cross : pas de subvention cette année ( cause délais de 3 mois )

Subvention Conseil Général pour le Cross : 800 € en attente de virement.

Le dossier de demande de subvention 2007 de la ville D'Alençon, a été remis dans les délais (2/01/2007 ) à l'U.S.D.A pour transmission à la Municipalité le 8/01/2007.

Le 28 décembre 2006, le conseil municipal de la ville d'Alençon a voté la première partie de la subvention du club pour un montant de 2500 €.

Triathlon en salle du 3 février 2007, pour la bonne organisation de cette manifestation, nous sollicitons l'aide de plusieurs bénévoles. Renseignements auprès de Maurice et Franck Jouatel.

Vendredi 26 janvier 2007, réunion du bilan cross 2006, elle sera suivie de la galette des rois, à la salle de l'A.T.C.P.A ( Tir )

Philippe PECCATE propose au bureau d'organiser des journées de détente, pour les licenciés et leurs familles. Le sujet mérite développement, il sera exposé dans une prochaine réunion.

Lecture des différents courriers par le Président.

☞ Prochaine réunion prévue le 5 février 2007.

## COURIR LA NUIT

*Extrait de Jogging International n° 206 de décembre 2001, article de Jean-Frédéric Donati et Philippe Maquat.*

« Les jours sont plus courts. Ils nous imposent de courir la nuit. Même si cela demande une vigilance renforcée, l'obscurité n'a pas que des inconvénients, notre organisme et notre mental savent s'adapter. Le champ des sensations y trouve même son compte.

En préambule, il convient d'insister sur le fait que courir la nuit implique d'observer certaines règles élémentaires de sécurité:

- ⇒ Porter des vêtements de couleur claire et surtout munis de bandes réfléchissantes. En cas de brouillard, les couleurs jaune, orange et rouge seront privilégiées.
- ⇒ Courez du côté gauche de la chaussée, toujours face à la circulation et sans fixer les phares des voitures.
- ⇒ Choisissez des routes que vous aurez reconnues de jour et que vous connaissez donc parfaitement.
- ⇒ Faites preuve de vigilance aux abords des carrefours et croisements.
- ⇒ Evitez d'écouter de la musique en courant la nuit, celle-ci diminuant la vigilance et empêchant de réagir aux stimuli sonores des dangers potentiels.
- ⇒ Privilégiez la course à plusieurs qui est plus sécurisante et plus ludique.
- ⇒ Si vous courez dans un parc peu éclairé, c'est bien de fixer le sol pour éviter les racines mais n'hésitez pas à relever la tête afin de ne pas heurter un coureur qui arrive en face.
- ⇒ Si vous le pouvez, fractionnez de préférence sur la piste d'un stade bien éclairé. C'est moins ludique, mais plus sûr et plus efficace.

### Une source de nouvelles sensations

Il faut savoir que les fonctions biologiques sont rythmées dans la journée et peuvent avoir une influence sur la qualité de notre effort. Par exemple, le rythme de la vigilance augmente rapidement le matin après le réveil, il diminue en début d'après-midi après le repas et devient maximum en fin de journée, une période déjà nocturne en automne-hiver. C'est une excellente nouvelle d'autant que nos articulations sont munies de capteurs qui, au niveau des membres inférieurs, vont inciter le cerveau sur leur position en fonction des mouvements effectués et de la nature du sol: dénivelé, dureté, aspérité, etc... En réponse à ces informations, le cerveau va ordonner un jeu de contractions des muscles périarticulaires (exemples: les péroniers latéraux et jambiers antérieurs et postérieurs pour les chevilles ou les muscles de la patte d'oie et le fascia-lata pour les genoux) visant à stabiliser les articulations sollicitées. Notre organisme est bien fait, car ce système permet de suppléer, de nuit, le manque d'informations visuelles. En effet, de jour, notre cerveau anticipe les obstacles grâce aux dites informations visuelles. La nuit, il ne peut pas le faire.

Les capacités motrices sont également maximales en fin d'après-midi et au début de la soirée. Or, la vigilance, comme dit précédemment, étant également maximales à ce moment de la journée, l'entraînement devient vraiment intéressant et efficace. Par ailleurs, les capacités ventilatoires sont aussi maximum durant tout l'après-midi, et l'efficacité musculaire est excellente en fin de journée. Selon les études entreprises par certains chercheurs, les articulations auraient même une efficacité optimale entre 16 heures et 22 heures. Il faut cependant mettre un bémol à ces points très positifs. En effet, toutes ces constatations ont été faites à partir de sujets non fatigués. Or, généralement, le coureur lambda a aussi une vie professionnelle parfois stressante et fatigante. Toutes les capacités de l'organisme peuvent alors être amoindries, et il est préférable de renoncer à un entraînement nocturne si la journée a été particulièrement difficile. Ou du moins de diminuer l'intensité de la séance. Dans le cas contraire, le risque de traumatisme articulaires ou musculaires serait en effet accru. Comme toujours, la sagesse, la raison, l'écoute de nos sensations sont de mise. Si courir la nuit, par conditions climatiques difficiles ne doit pas rebuter le coureur car l'entraînement développe alors ces capacités d'adaptation, cette démarche ne doit pas être entreprise sur un organisme trop affaibli par une journée pénible. Car le risque de blessure peut alors augmenter. Il faut savoir écouter son corps et s'adapter.

# DOSSIER

On le sait, les entraînements un peu tardifs stimulent fortement et peuvent alors gêner l'endormissement. Si vous devez courir après 20 heures, ce phénomène peut cependant être aisément combattu en se ménageant une période de détente d'une demi-heure, voire plus, avant de se coucher. Lecture, musique douce, relaxation seront au programme.

Il convient également de rappeler que, même si notre vigilance est renforcée la nuit, courir en nocturne impose d'avoir des chaussures en bon état, tant au niveau de la semelle que de la structure même, avec notamment un bon maintien du pied.

En conclusion, le coureur ne doit pas se donner bonne conscience en décidant de surseoir à l'entraînement hivernal sous prétexte de conditions climatiques ou par crainte d'une acuité visuelle réduite. Ce serait une erreur puisque justement, toutes ces conditions peuvent être mises à profit pour progresser et développer ses capacités d'adaptation, tout en exploitant les particularités d'une ambiance nocturne différente, motivante, envoûtante presque selon certains coureurs. Ce qui n'empêche pas de respecter les règles de sécurité élémentaires, et les signaux d'alerte émis par notre organisme fin de ne pas accroître le risque de blessure. »

*Il convient également de réfléchir à un éclairage approprié. Si le parcours de nuit se fait sur un sentier ou un chemin parfaitement propre, le coureur choisira un certain type de lampe; s'il s'agit d'un traileur qui effectue un entraînement de nuit en forêt, ses exigences ne seront pas les mêmes. Voici un choix pertinent:*



## TIKKA PLUS®

Lampe frontale 4 Leds à 3 niveaux d'éclairage Apporte un éclairage de proximité modulable, avec une grande autonomie.

- Foyer 4 Leds produisant un éclairage blanc et homogène, avec une grande autonomie.
- 3 niveaux d'éclairage (maximum, optimum, économique) et un mode clignotant, pour adapter la lumière à l'action et aux besoins en autonomie.
- Fournit un éclairage de proximité à large faisceau.
- Faisceau orientable, facile à manipuler.



## MYO XP

Lampe frontale 1 Led puissante avec 3 niveaux d'éclairage et mode Boost

- Faisceau focalisé puissant avec 3 niveaux d'éclairage (maximum, optimum, économique) et un mode clignotant, pour adapter la lumière à l'action et aux besoins en autonomie.
- Mode Boost : 50 % de lumière en plus du niveau maximum pendant 20 secondes (65 mètres).
- Volet Grand Angle pour un éclairage de proximité à large faisceau.
- Témoin de décharge des piles.
- Faisceau orientable, facile à manipuler.
- Bandeau élastique réglable et confortable.

## Frontale Led Lenser 7455 Micro Chip [A5601]

La lampe frontale Led Lenser 7455 nous vient d'Allemagne et n'est en rien comparable à ce qu'on peut trouver à l'heure actuelle en France. Robuste, étanche, et munie d'un prisme de très haute qualité, elle produit un faisceau plus brillant, plus focalisé et plus profond que ses concurrentes. Résultat : pour la première fois vous allez pouvoir cavalier comme un malade - et en toute sécurité - en pleine nuit noire, dans les plus techniques des descentes. Si comme nous vous n'aviez pas encore trouvé la lampe frontale idéale, commandez dès aujourd'hui la Led Lenser 7455.

### Caractéristiques techniques :

- Visible à 3 km
- LED 1.25 Watt Luxeon®
- LED incassable garantie 100 000 heures (10 ans)
- Réflecteur à prisme : produit un faisceau plus brillant, plus focalisé et plus profond.
- Système de tube réflecteur cristal : technologie brevetée destinée à focaliser et à augmenter la production de lumière de la LED à haute intensité. La production de lumière est intensifiée grâce au cristal italien, à haut pouvoir de réflexion, qui donne un faisceau de lumière beaucoup plus brillant, comparé à d'autres lampes à LED.
- Optimisation de l'équilibrage du poids de la lampe avec le boîtier pour piles
- Autonomie : 120 heures environ avec 3 piles AAA
- Poids avec piles : 150 g
- Étanche, résiste à la pluie
- Tête de la lampe inclinable de 85°
- Accès on/off aisé



# INFOS

## Carton rouge

Allez! Encore un télescopage de calendriers! Les organisateurs du Trail d'Enfer qui se déroulaient le premier samedi de juillet dans la forêt de Perseigne ont voulu changer de date pour l'éloigner du trail de la Bazoge ( 17/06) et de la Ronde des Alpes Mancelles ( 07/07). Ce qui est un bien en soit pour alléger le programme de ceux qui participent au challenge des trails de la Sarthe, mais pourquoi aller le coller la veille du trail d'Athis ( 29/04) Les traileurs alençonnais vont encore avoir des dilemmes!

## Rectificatif

Le lecteur attentif du numéro précédent de la Dépêch'A3 aura, bien sûr, remarqué l'inversion des photographies de chaussures par rapport aux croquis des laçages

## Effectifs du club

|                  | Masculin | Féminin | Total |
|------------------|----------|---------|-------|
| EVEIL ATHLETIQUE | 6        | 3       | 9     |
| POUSSIN          | 8        | 4       | 12    |
| BENJAMIN         | 10       | 2       | 12    |
| MINIME           | 4        | 5       | 9     |
| CADET            | 3        | 4       | 7     |
| JUNIOR           | 0        | 3       | 3     |
| SENIOR           | 12       | 5       | 17    |
| VETERAN          | 22       | 3       | 25    |
|                  | 65       | 29      | 94    |

## Cross

L'ami Wilhelm de l'excellent [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com) a effectué un sondage sur l'absence de motivation de la part des coureurs pour participer à un cross. Il en ressort que la monotonie des parcours, ces mêmes parcours toujours recommencés, l'absence de récompense, l'absence de vestiaires, l'ignorance du déroulement de ces épreuves sont autant de freins à une participation à ce genre de courses qui, dans l'esprit de la plupart, restent réservées à une élite. L'analyse complète et les commentaires des coureurs sont à lire sur [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com).

## Aïe

Après Grimbosq, c'est au tour du sympathique trail de Moyaux de disparaître. Le trail bas-normand est vraiment bien mal en point. Cette région est vraiment à contre-courant de ce qui se passe dans le reste de la France. A voir ce qui se passe en, Bretagne, en région parisienne. Ainsi, dimanche 28 janvier dernier, au trail blanc à St-Genest-Malifaux, dans la Loire, sur la distance du 22 km, on pouvait dénombrer 142 seniors (dont 3 espoirs) sur les 298 arrivants, presque la moitié. C'est un tout autre état d'esprit !

## Nuit

Suite à l'article sur *courir la nuit*, je rajouterai, pour en avoir fait l'expérience, que courir de nuit procure vraiment des sensations nouvelles. L'ambiance est tout autre, l'esprit se libère, le corps acquiert des automatismes insoupçonnés dans l'anticipation de la foulée. Si courir de nuit est un fait quasi obligatoire en hiver, cela peut se poursuivre, bien sûr aux autres saisons mais à d'autres horaires. Courir la nuit, en forêt, au printemps ou en été est un vrai régal !!!

**Coordonnées du rédacteur:** Philippe Peccate  
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny  
☎ 06 08 03 70 04    ✉ [philpeccate@aol.com](mailto:philpeccate@aol.com)

**A3 ALENÇON**  
BP162  
61005 ALENÇON CEDEX