



## VŒUX DU PRÉSIDENT

Si la saison sportive ne fait que commencer, l'année 2005, elle, s'achève, et ce que j'espère, dans les meilleures conditions possibles pour vous tous.

Que ce soit avec vous, les anciens que je côtoie depuis de longues années ou avec vous, les nouveaux venus, j'apprécie votre gentillesse, votre assiduité et la volonté certaine qui vous anime de bien faire.

Ensemble, et c'est là mon vœu le plus cher, nous devons continuer à braver les intempéries, c'est ce qui fait le charme de notre sport, arpenter les stades, les forêts, les routes, griffer les pistes et bien entendu obtenir les meilleurs résultats possibles, et pourquoi pas gravir les marches des podiums, voilà tout le bonheur que je vous souhaite.

C'est donc très sincèrement que je viens vous adresser à tous mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et de réussite tant scolaire, que professionnelle et sportive.

Que cette nouvelle année 2006 soit pour chacun d'entre vous synonyme de joie et de bonne humeur.

Maurice

*Une année se termine, une nouvelle année commence. Pas beaucoup de moments de repos à s'accorder, le plaisir de courir est souvent le plus fort. Mais ce n'est pas seulement cela, c'est aussi de sortir de son quotidien, d'élargir son horizon en rencontrant d'autres coureurs, en allant sur de nouvelles courses, en vivant de nouvelles expériences, en se lançant des défis. La communauté des coureurs est vaste et accueillante, quelques soient les motivations de chacun: espérer gravir les marches d'un podium ou simplement courir sur le tartan, sur le bitume ou sur un chemin, sans autre but que d'accomplir un des gestes les plus primitifs et authentiques qui soit, courir.*

*Le rédacteur*

### REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Mercredi 4 janvier 2006:

☛ de 14 h à 16 h pour l'école d'Athlétisme

☛ de 18 h à 20h pour l'école Jeunes

- Janvier 2006 -

- 1 -



**Henri BLAISE-MARTIN**  
☛ 1<sup>er</sup> VH3 aux 10 km de SEES



**Aymerick DROUILLET**  
☛ 1<sup>er</sup> poussin départemental  
au cross A3  
**La relève !!**

# RESULTATS

## CHALLENGE NATURE SARTHE 2005

Trail des Forges - Trail d'Enfer

La Ronde des Alpes Mancelles - Course nature de Sillé

Classement Vétéran 2 femmes: 4<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL**

Classement Vétéran 1 hommes: 1<sup>er</sup> **Michel BLIN** ⚡ Trails courus sous les couleurs de l'A3

## Cross de MONTFORT LE GESNOIS - 4 décembre 2005

### E S V Femmes ( 42 coureurs )

Classement scratch: 15<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL**  
2<sup>ème</sup> VF2 en 24' 36''

17<sup>e</sup> **Béatrice JAVAUDIN**  
8<sup>e</sup> SF en 24' 36''

19<sup>e</sup> **Anita TREGARO**  
8<sup>e</sup> VF1 en 24' 51''

### Espoirs seniors Hommes ( 71 coureurs )

Classement scratch: 6<sup>e</sup> **Franck JOUATEL**  
4<sup>e</sup> SH en 30' 40''

7<sup>e</sup> **Frédéric DESIERREY**  
5<sup>e</sup> SH en 30' 56''

10<sup>e</sup> **Stéphane JOUATEL**  
7<sup>e</sup> SH en 31' 10''

12<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER**  
9<sup>e</sup> SH en 31' 30''

16<sup>e</sup> **Eddy CLOUTIER**  
13<sup>e</sup> SH en 31' 42''

29<sup>e</sup> **Jean-Pierre CHAPELLIÈRE**  
24<sup>e</sup> SH en 33' 25''

47<sup>e</sup> **Bruno DELENTE**  
40<sup>e</sup> SH en 35' 36''

### Vétéran Hommes ( 153 coureurs )

Classement scratch: 2<sup>e</sup> **Gil VERDU**  
2<sup>e</sup> VH1 en 26' 38''

### Cross court Hommes ( 46 coureurs )

Classement scratch: 4<sup>e</sup> **Reynald CORMIER**  
1<sup>er</sup> ESH en 9' 23''

### Juniors Femmes ( 8 coureurs )

Classement scratch: 7<sup>e</sup> **Julie PARIS**  
en 20' 31''

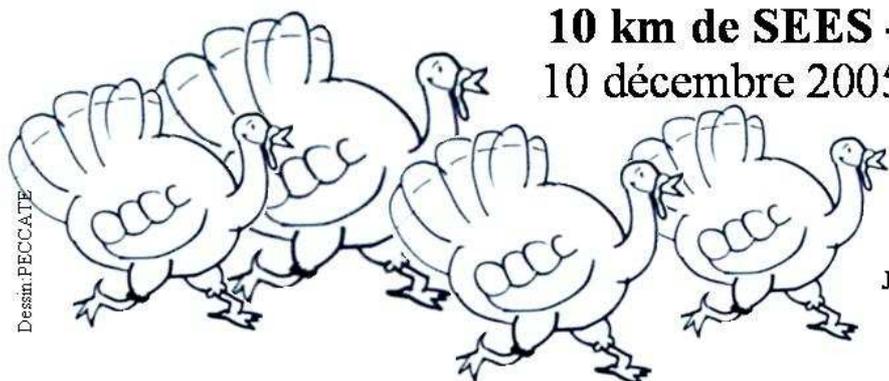


Franck JOUATEL - Frédéric DESIERREY



Reynald CORMIER à la lutte  
avec Sylvain BARBE

# RESULTATS



## 10 km de SEES - 10 décembre 2005

Jacques BOUDET



Photo: www.normandiecourseapied.com

Classement scratch: 12<sup>e</sup> **Serge DESIERREY**  
5<sup>e</sup> VH1 en 34' 32''

66<sup>e</sup> **François CAILLY**  
21<sup>e</sup> VH1 en 38' 17''

75<sup>e</sup> **Jacques BOUDET**  
25<sup>e</sup> VH1 en 38' 45''

78<sup>e</sup> **Marc LEFAUX**  
6<sup>e</sup> VH2 en 38' 51''

109<sup>e</sup> **Thierry JACQUET**  
13<sup>e</sup> VH2 en 39' 43''

161<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN**  
1<sup>er</sup> VH3 en 41' 55''

166<sup>e</sup> **Pierre SOLE**  
23<sup>e</sup> VH2 en 42' 08''

243<sup>e</sup> **Florent DOUVRY**  
95<sup>e</sup> SH en 45' 25''

252<sup>e</sup> **Valérie BELLANGER**  
7<sup>e</sup> SF en 45' 58''

299<sup>e</sup> **Eric FOULON**  
96<sup>e</sup> VH1 en 48' 40''



Photo ORNE-HEBDO

Thierry JACQUET très concentré

☞ 439 coureurs classés

**Course A : 1 km** - 44 coureurs classés

4<sup>e</sup> **Aymerick DROUILLET**

**Course C: 5 km** - 30 coureurs classés

1<sup>er</sup> **Simon FOULON**

7<sup>e</sup> **Antoine BLOT**

25<sup>e</sup> **Betty LEPINAC-LEDUC**



Photo: www.normandiecourseapied.com

Simon FOULON

# RESULTATS

## Cross de l'A3 ALENÇON - 18 décembre 2005

		<i>Temps</i>	<i>Classement scratch</i>	<i>Classement départemental</i>	<i>par équipe</i>
<b>BENJAMINS - 1 520 m / 28 coureurs classés</b>					
OLIVIER	Hugo	05' 46''	6 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	♣1 <sup>ers</sup> par équipe
ALVERDI	Quentin	05' 52''	7 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
FOULON	Simon	06' 00''	9 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
CAMUS	Emmanuel	06' 10''	11 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
MAINE	Romain	07' 08''	23 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
RADET	Valentin	07' 12''	24 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
<b>BENJAMINES - 1 520 m / 12 classées</b>					
BERTRAND	Mathilde	06' 26''	4 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	♣1 <sup>ères</sup> par équipe
CHAMBERS	Ophélie	06' 48''	7 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
MARCEL	Ornella	07' 27''	9 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
DOS SANTOS	Océane	08' 11''	11 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
LEPINAY-LEDUC	Betty	08' 39''	12 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	
<b>MINIMES GARÇONS - 2 880 m / 17 coureurs classés</b>					
AILLARD	Antoine	12' 19''	12 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	
BETIS	William	12' 57''	13 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
<b>MINIMES FILLES - 2 140 m</b>					
SCELIN	Laura	9'36''	5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
ALVERDI	Ségoène	10' 01''	7 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
RAGOT	Marion	10' 52''	11 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
<b>Ecole d'athlétisme filles - 1 520 m /</b>					
VRAC	Agathe	08' 31''	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	♣1 <sup>ères</sup> par équipe
LEBRASSEUR	Faustine	08' 38''	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
DEROUET	Emeline	08' 47''	4 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
RIVOAL	Alice	08' 53''	5 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
<b>POUSSINES - 1 520 m / 18 classées</b>					
BOUILLY	Ysaline	07' 29''	7 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
MARILLAUD	Jade	07' 35''	8 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
TRUET	Enora	07' 47''	9 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
BONVILLAIN	Julie	08' 15''	13 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
DEROUET	Pauline	08' 16''	14 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	
VRAC	Louise	08' 27''	16 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
<b>POUSSINS - 1 520 m / 21 coureurs classés</b>					
DROUILLET	Aymerik	06' 18''	5 <sup>e</sup>	♣1 <sup>er</sup>	
GUESDON	Nathanél	07' 28''	12 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
MORICE-MORAND	Mathieu	07' 36''	13 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
GALLIENNE	Valentin	07' 57''	15 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
VASEUX	Vivien	08' 44''	18 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>	

# RESULTATS

## Cross de l'A3 ALENÇON - 18 décembre 2005

		<i>Temps</i>	<i>Classement scratch</i>	<i>Classement départemental</i>	<i>Par équipe</i>	
<b>VETERANS HOMMES 1 - 8 300 m / 46 coureurs classés</b>						
VERDU	Gil	28' 25''	1 <sup>er</sup>	🏆 1 <sup>er</sup>	3 <sup>e</sup> par équipe	
DESIERREY	Serge	29' 29''	7 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>		
DUPRE	Bruno	33' 17''	21 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>		
<b>VETERANS HOMMES 2 - 8 300 m / 27 coureurs classés</b>						
DUGUE	Patrick	30' 45''	3 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>		
LEFAUX	Marc	33' 21''	10 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>		
GUILLAUME	Claude	33' 25''	11 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>		
LEBOSSE	Allain	35' 45''	17 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>		
PECCATE	Philippe	36' 17''	18 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>		
SOLE	Pierre	37' 29''	22 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>		
<b>VETERANS HOMMES 3 - 8 300 m / 5 coureurs classés</b>						
BLAISE-MARTIN	Henri	38' 40''	4 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>		
<b>JUNIORS FEMMES - 4 540 m / 14 classées</b>						
PARIS	Julie	24' 02''	4 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	🏆 1 <sup>ères</sup> par équipe	
<b>SENIORS FEMMES - 4 540 m / 15 classées</b>						
JAVAUDIN	Béatrice	20' 30''	8 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>		
BELLANGER	Valérie	20' 46''	9 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>		
<b>VETERANS FEMMES 1 - 4 540 m / 8 classées</b>						
TREGARO	Anita	20' 32''	4 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>		
TERRIEN	Claudine	21' 38''	5 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>		
<b>VETERANS FEMMES 2 - 4 540 m / 5 classées</b>						
JOUATEL	Marie-France	20' 38''	1 <sup>ère</sup>	🏆 1 <sup>ère</sup>		
<b>ESPOIRS HOMMES - 9 340 m / 9 classés</b>						
CORMIER	Raynald	32' 43''	1 <sup>er</sup>	🏆 1 <sup>er</sup>	3 <sup>e</sup> par équipe	
LEBON	Florian	34' 02''	3 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>		
GUESDON	Thomas	35' 49''	7 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>		
<b>SENIORS HOMMES - 9 340 m / 45 classés</b>						
LECADRE	Bruno	32' 15''	10 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>		
DESIERREY	Frédéric	32' 38''	13 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>		
JOUATEL	Franck	33' 02''	14 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>		
JOUATEL	Stéphane	33' 52''	15 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>		
POTTIER	Mickaël	33' 55''	16 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>		
CLOUTIER	Eddy	34' 06''	17 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>		
CHAPELLIERE	Jean-pierre	35' 38''	22 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>		

# RESULTATS

MONDEVILLE - samedi 17 décembre 2005 🏹 Cadettes

		épreuve	performance	classement	niveau	remarques
FOUILLEUL	Virginie	longueur	4 m 43	8 <sup>e</sup> / 30	D1	record perso
		série 60 m	8'' 58		R2	
		finale 60 m	8'' 70		R3	
LE GARREC	Charlotte	longueur	4 m 25	20 <sup>e</sup> / 30	D1	
		série 60 m	8'' 92		R3	
MALO	Pauline	longueur	3 m 03			toute nouvelle licenciée



Charlotte LE GARREC

Virginie FOUILLEUL



Charlotte LE GARREC

Photos: Jérôme Lagunegrand  
www.jelag-photo.com

Ce numéro de la dépêch'A3 est illustré avec les photos que différents webmasters ont mis à disposition gracieusement.

Le rédacteur remercie

Wilhelm Roussin,

www.normandiecOURSEAPIED.com

Jérôme Lagunegrand,

www.jelag-photo.com

François Bellanger,

www.passion-photographie-sportive.com

et bien entendu Jean-Marie Foubert d'Orne-Hebdo



Ysaline BOUILLY et Nathanaël GUESDON  
CROSS A3 18 décembre 2005

Photo ORNE-HEBDO

# ECHOS du Rédac

## **MARATHON DU MONT SAINT-MICHEL, samedi 17 juin 2006**

La 9<sup>e</sup> édition se courra le samedi 17 juin 2006 avec un départ à 17h, ceci afin d'éviter la chaleur comme en 2005. Il n'est pas sûr que ce soit là une bonne idée. En effet, 17 h en juin, c'est 15 heures au soleil, comme le fait remarquer justement notre ami trailer Allain Lebossé, et si le temps est beau fixe ce jour, la chaleur se sera accumulée tout au long de la journée et les conditions de course risquent donc d'être aussi difficiles qu'en 2005 !

## **RTT, dimanche 22 janvier 2006**

Notre ami Benoît Laval remet ça avec son Raidlight Trail Trophy à Saint-Genest-Malifaux dans la Loire. Il s'agit d'un trail qui parcourt le pays du Pilat (altitude 1 000 m). Trois courses sont proposées: un trail de 33 km, un de 22 km et un de 11 km. Le parcours est vallonné et le paysage superbe, avec un must, l'ascension des 300 marches d'un barrage. Vu la période, la neige est probable, voire certaine comme l'an dernier avec 20 à 30 cm de neige sur le parcours

Le parcours s'effectue en semi-autonomie avec un matériel obligatoire: porte-bidon ou sac à dos, une couverture de survie, un sifflet et un coupe-vent. Pour un trail hivernal, il faut une tenue adaptée.

Une belle course en perspective, cependant Benoît Laval devra *vraiment faire* un effort sur la convivialité!

## **ALENÇON - MÉDAVY, dimanche 2 avril 2005**

La grande classique ornaise est dans le top 20 des coups de cœur de VO2 ! Le départ sera donc le dimanche à 13h, comme l'an dernier. Cependant, tant qu'à faire, un départ à 9h 30 ou 10 h du matin donnerait un côté encore plus festif à cette course emblématique. En effet, un départ matinal permettrait à tous les coureurs, parents et amis, qui viennent souvent de loin, de se retrouver, après l'arrivée, le midi, autour d'une table pour fêter les exploits de chacun. Pratiquement toutes les courses qui ont lieu un dimanche ont un départ le matin !

## **GUIDES et ANNUAIRES**

C'est la nouvelle année, les magazines proposent leur guide des courses de l'année: VO2 dans son numéro de décembre, Jogging international et Endurance en janvier. Celui de VO2, sauf sa sélection sympa de 250 épreuves, a une présentation particulièrement succincte des courses: date, tel et distance. Si vous souhaitez un guide plus complet, réservez votre choix pour une valeur sûre: Jogging International. Les trailers et les raiders achèteront l'Endurance Book.



www.galerie-du-fleuve.com

*Shahabuddin,  
peintre né  
à Dacca  
au Bengladesh  
en 1950.  
Il vit en France  
depuis 1974.*

Petit coureur - SHAHABUDDIN

# ECHOS du rédact

## FRONTALE

De plus en plus d'organisateur proposent des courses de nuit: l'ING Marathon de Luxembourg (27/05), la nocturne du Hans à Obernai (22/07), la nocturne de Sarlat (27/05), la corrida nocturne d'Aunac (12/08), carrières by night à Mondeville dans l'Essonne (11/11).

Même les entraînements à la Plaine des sports en hiver se font à la frontale, faute d'éclairage suffisant sur le parcours !

Alors, à quand une belle course de nuit dans la région ? Une montée à Médavay de nuit par des chemins et sentiers, cela aurait de l'allure !!! Les vététistes s'y sont mis depuis longtemps!

## RUN AND BIKE

Enfin, pour la première fois dans la région, un run and bike sera organisé à l'initiative de l'ES Champfleury, à l'occasion de la Champfloraine de Printemps, le dimanche 14 mai 2006, en forêt de Perseigne. Il s'agira, pour les amateurs, d'effectuer les 15 km du petit circuit en run and bike: course à pied + VTT, mais un seul VTT pour les 2 coureurs qui doivent donc alternativement courir à pied et utiliser le VTT.

## DERAPAGE

VO2 de décembre dernier rapporte les délicates paroles du sarthois Dominique Chauvelier qui compare les coureurs d'Ultra à des bœufs et qui affirme que courir un 100 km à 11 à l'heure, ce n'est plus de l'athlétisme mais du footing ! C'est ça, Chauvelier, va manger une tartine de rillettes et on en recausera après!



CLIC !

*Le projet était déjà présent depuis de nombreux mois dans un coin de ma tête. Il y a été en filigrane tout au long de cette année. Ce jour de décembre, une nouvelle fois, je traîne sur la « toile ». Une nouvelle fois, je vais aller faire un tour sur le site de l'UTMB. Page d'accueil. Je savais que les inscriptions étaient ouvertes depuis fin novembre. Mais c'est avec stupeur que je lis que déjà plus de 1 000 fondus se sont inscrits en quelques jours ! Cela a été le même engouement pour le Marathon de Paris dont les 35 000 inscriptions ont été bouclées en à peine un mois. Mais là, c'est une autre affaire ! Je suis au pied du mur, c'est le cas de le dire.*

*J'appelle Joël. Le Seigneur d'Ecouves me répond de sa voix toujours aussi calme. J'expose la situation en quelques minutes. La discussion s'engage sur son expérience. Tout paraît simple et évident, mais, pourtant, le tour du Mt Blanc, ce n'est pas une mince affaire. Pour lui, c'est une affaire entendue. Sa certitude me grise. Je trouve dans les mots de Joël, non pas les arguments qui auraient forcé ma main mais simplement ce que je voulais entendre car, finalement, la décision était prise depuis longtemps. Tout en lui parlant, j'ai la page d'inscription sous les yeux. Il m'annonce que Mario et Joël le Parisien sont de la partie. Je ne lui demande même pas pour le représentant du WFU, c'est une évidence ! Je le quitte.*

*Voilà, c'est l'instant décisif. Je lis l'avertissement comme quoi l'inscription en ligne sera définitive dès la procédure achevée. Je commence à remplir les champs... Ma pulsation cardiaque a augmenté. Le vide soudain... Ca y est, tout est noté. Il ne me reste plus qu'à appuyer sur la touche « entrée » avec l'index... Je retiens mon doigt un instant... C'est une folie... Clic !*

Mustang

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

A3 ALENÇON  
BP162  
61005 ALENÇON CEDEX