



Une belle course à Sées pour Mickaël et Reynald

Et si vous êtes désireux de progresser, nous ferons notre possible pour vous y aider; votre satisfaction d'une performance améliorée sera aussi la nôtre, preuve en est, vos résultats ci-dessous :

pour la saison 2005/2006, 42 athlètes classés FFA (chaque classification génère des points en fonction de la performance réalisée et du total ainsi obtenu dépend la place de l'A3, votre club, au niveau national)

3 athlètes en régional 1	soit + 2	(R1 = 7 points)
7 athlètes en régional 2	soit + 3	(R2 = 6 points)
5 athlètes en régional 3	soit + 1	(R3 = 5 points)
12 athlètes en départemental 1	soit + 4	(D1 = 4 points)
4 athlètes en départemental 2	soit + 1	(D2 = 3 points)
0 athlète en départemental 3	soit - 1	(D3 = 2 points)
11 athlètes en départemental 4	soit + 11	(D4 = 1 point)

soit un total de points FFA obtenus de 159 (+ 83 par rapport à la saison précédente)

8 titres obtenus aux départementaux de Cross	(+ 5)
13 podiums à ces mêmes départementaux	(+ 3)
1 athlète qualifié au championnat de France de Cross	(=)
9 titres aux départementaux sur piste	(+ 8)
7 podiums à ces mêmes départementaux	(+ 3)
10 athlètes qualifiés aux championnats de France des 10 km hors stade (route)	(+ 5)
7 athlètes qualifiés aux championnats de France de semi-marathon (21,100 km)	(+ 4)
4 athlètes qualifiés aux championnats de France de marathon (42,195 km)	(+ 4)

Face à ces chiffres parlants et à quelques-autres résultats (il serait fastidieux de tous les énumérer), un seul souhait, que cette nouvelle saison, commencée ensemble le 1^{er} septembre, soit au minimum aussi fructueuse que la saison précédente et synonyme de joie pour chacun d'entre vous.

Suite page 2

VŒUX DU PRESIDENT

Mes amitiés à tous,

A l'aube de cette nouvelle année, il est bon de rappeler le bilan de la saison écoulée. Votre participation et votre abnégation ont fait que cette saison 2005/2006 qui a pris fin le 31 août dernier, fut en tous points satisfaisante, les chiffres l'attestent.

☞ **104 licenciés**

soit + 13 par rapport à l'année précédente (record de l'A3.ALENÇON, association fondée en 1992)

Avant tout, une précision qui a son importance, notre objectif n'est et ne sera en aucun cas la recherche de l'élitisme, le club doit rester ouvert à tous quel que soit votre niveau ou vos ambitions.

Notre souhait :

que vous trouviez votre plaisir dans notre discipline, l'athlétisme, et ce, en fonction de vos objectifs, courir pour entretenir votre santé et pour votre plaisir personnel par exemple.

RÉSULTATS

La participation de tous, je pense aux parents sans l'aide desquels une association ne peut vivre, est indispensable pour les déplacements bien évidemment et aussi lors des compétitions, que celles-ci soient organisées par le club d'une part ou départementales voir même régionales d'autre part (fournir des jurys bénévoles)

Ne perdons pas de vue que l'A3.Alençon, comme beaucoup d'autres associations, ne vit qu'avec l'aide des bénévoles et que tout ne peut reposer sur un petit nombre d'entre eux, ce qui la fragiliserait.

A l'orée de cette nouvelle année 2007, je n'ai qu'un seul souhait, que notre club reste une grande famille et qu'il continue d'y régner la meilleure ambiance possible et dans ce but, vous tous pouvez et même devez y contribuer.

A chacun d'entre vous, j'adresse donc mes vœux les plus sincères, de santé - c'est primordial -, de bonheur, de prospérité et de réussite tant sportive que scolaire ou professionnelle, ainsi qu'à votre famille.

Merci encore pour toutes les joies que vous nous procurez et.....

Très bonne année 2007

Maurice

MEETING DE MAYENNE / 3 décembre 2006

Interrégional en salle

NOMS	Prénoms	Catégorie	60 m série	Hauteur	60 m finale	Observation
AILLARD	Antoine	CH	8" 71	1 m 55		
FONTENEAU	David	CH	7" 95	1 m 60	8" 15	record personnel
				Longueur		
FOUILLEUL	Virginie	JF	8" 55	4 m 09	8" 43	record personnel
FOULON	Julie	CF	8" 47		8" 37	record personnel
LE GARREC	Charlotte	CF	9" 58	3 m 99		
MORICE-MORAND	Marie	CF	9" 17	4 m 03		
SCELIN	Laura	CF	9" 33	3 m 74		
				Triple-saut		
PAPOUET	Patrick	CH	7" 92	11 m 52	8" 09	record personnel

CROSS de MONTFORT-LE-GESNOIS / 3 décembre 2006

Course F - 5 570 m

53 classées

Classement scratch: 9^e Mariline BENESTON 2^e VH1 en 25 mn 18 s

CROSS de BRETTEVILLE-SUR-ODON / 3 décembre 2006

Course Espoirs, Seniors, Vétérans H - 7 996 m

91 classés

Classement scratch: 4^e Mickaël POTTIER 4^e SH en 30 mn 27 s
 18^e Franck JOUATEL 11^e SH en 31 mn 40 s
 19^e Jean-Pierre CHAPELLIÈRE 12^e SH en 31 mn 43 s
 48^e Bruno DUPRE 22^e VH1 en 35 mn 23 s

Course cadets H, Espoirs, Seniors, Vétérans F - 4 384 m

41 classés

Classement scratch: 20^e Anita TREGARO 8^e VF1 en 21 mn 03 s
 24^e Béatrice JAVAUDIN 6^e SF en 21 mn 23 s
 25^e Marie-France JOUATEL 1^{ère} VF2 en 21 mn 35 s
 29^e Farida FLOUHI 9^e SF en 22 mn 20 s

RESULTATS

10 km de SEES / 9 décembre 2006 (temps officiels)

☛ 397 coureurs classés

Classement scratch: 7 ^e	Mickaël POTTIER	5 ^e SH	en 34' 03''
8 ^e	Reynald CORMIER	6 ^e SH	en 34' 04''
41 ^e	Jacques BOUDET	18 ^e VH1	en 36' 22''
65 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	29 ^e SH	en 37' 35''
78 ^e	Bruno DUPRE	32 ^e VH1	en 37' 48''
80 ^e	Cyril CHESNEL	33 ^e VH1	en 37' 57''
111 ^e	Thierry JACQUET	14 ^e VH2	en 39' 00''
119 ^e	Jean-Claude BRODIN	16 ^e VH2	en 39' 15''
173 ^e	Olivier MORICE-MORAND	69 ^e VH1	en 43' 58''
287 ^e	Françoise ACCIARI	4 ^e VF2	en 50' 18''
297 ^e	Eric FOULON	107 ^e VH1	en 51' 00''

Course Poussins :

☛ 32 coureurs classés

🏆 1^{er} **Albin FOUBERT** →

Course Benjamins:

☛ 30 coureurs classés

4^e **Simon FOULON** 3^e BH

20^e **Maëlan LECLERC-KEROULLE** 10^e BF



Photo: normandiecourseapie/wilhelm Roussin

Olivier très satisfait de sa course



La joie d'Emmanuel à l'arrivée



Jean-Claude, serein à l'arrivée, ou vidé !!

RESULTATS

11° CROSS D'ALENÇON / CHAMPIONNAT DE L'ORNE / 17 décembre 2006						
<i>course</i>	<i>distance</i>	<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>temps</i>	<i>scratch</i>	<i>championnat</i>
BENJAMINS	1 520 m				26 classés	10 classés
		FOULON	Simon	05:59	6 ^e	🏆 1 ^{er}
		FEREOL	Alexandre	06:19	11 ^e	3 ^e
		HERNANDEZ	Rémi	07:05	20 ^e	5 ^e
		LEJOLIVET	Alexandre	07:12	21 ^e	6 ^e
		DOUVRY	Jimmy	07:25	22 ^e	7 ^e
		GUESDON	Nathanaël	08:10	25 ^e	10 ^e
BENJAMINES	1 520 m				12 classées	7 classées
		BERTRAND	Mathilde	06:20	2 ^e	2 ^e
		LECLERC-KEROULLE	Maëlan	07:36	11 ^e	7 ^e
MINIMES FILLES	2 140 m				24 classées	5 classées
		DESNOTS	Jessica	10:48	18 ^e	4 ^e
MINIMES GARÇONS	2 880 m				20 classés	7 classés
		OLIVIER	Hugo	11:04	11 ^e	4 ^e
		ALVERDI	Quentin	11:27	12 ^e	5 ^e
CADETTES	2 880 m				9 classées	5 classées
		MORICE-MORAND	Marie	12:24	4 ^e	4 ^e
CADETS	3 500 m					
		PAPOUET	Patrick	12:40	4 ^e	🏆 1 ^{er}
VETERANS H 1	8 300 m				62 classés	17 classés
		DELENTE	Bruno	33:20	23 ^e	11 ^e
		DUPRE	Bruno	36:05	42 ^e	15 ^e
		MORICE-MORAND	Olivier	37:36	47 ^e	16 ^e
		FOULON	Eric	43:58	60 ^e	17 ^e
VETERANS H 1	8 300 m				28 classés	9 classés
		LEFAUX	Marc	34:28	8 ^e	3 ^e
		DUGUE	Patrick	35:14	12 ^e	4 ^e
		BRODIN	Jean-Claude	36:28	15 ^e	5 ^e
		JACQUET	Thierry	36:35	16 ^e	6 ^e
		LEBOSSE	Allain	38:17	19 ^e	7 ^e
		GUESDON	Didier	38:18	20 ^e	8 ^e
VETERAN H 3	8 300 m				3 classés	2 classés
		BLAISE-MARTIN	Henri	36:46	🏆 1 ^{er}	🏆 1 ^{er}
POUSSINES	1 520 m				26 classées	21 classées
		GAUDIN	Anna	7:15	4 ^e	2 ^e
		BOULLY	Ysaline	7:24	5 ^e	3 ^e
		TRUET	Enora	7:26	6 ^e	4 ^e

RESULTATS

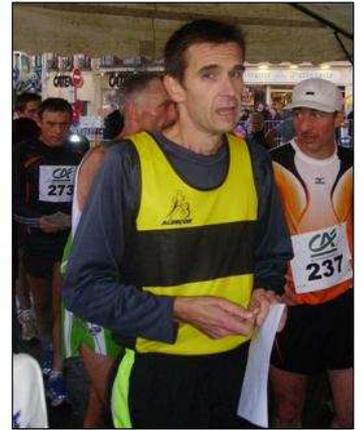
11° CROSS D'ALENÇON / CHAMPIONNAT DE L'ORNE / 17 décembre 2006

<i>course</i>	<i>distance</i>	<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>temps</i>	<i>scratch</i>	<i>championnat</i>
POUSSINS	1 520 m				21 classés	14 classés
		FOUBERT	Albin	05:57	2 ^e	1 ^{er}
		DROUILLET	Aymerick	06:03	4 ^e	3 ^e
		LEDUQUE	Basile	06:30	11 ^e	6 ^e
		MORICE-MORAND	Mathieu	07:00	15 ^e	9 ^e
		BELLOCHE	William	07:&_	19 ^e	13 ^e
EVEIL ATHLETIQUE GARÇONS	1 520 m				9 classés	8 classés
		GANNE	Antoine	07:39	5 ^e	4 ^e
		OLIVIER	Alexandre	08:38	8 ^e	7 ^e
SENIORS FEMMES	4 540 m				15 classées	5 classées
		JAVAUDIN	Béatrice	21:21	8 ^e	2 ^e
		FLOUHI	Farida	22:24	11 ^e	4 ^e
		BELLANGER	Valérie	22:56	12 ^e	5 ^e
VETERANS FEMMES 1	4 540 m				12 classées	3 classées
		TRAGARO	Anita	21:13	5 ^e	4 ^e
VETERANS FEMMES 2	4 540 m				9 classées	3 classées
		BENESTON	Mariline	20:42	2 ^e	1 ^{ère}
		JOUATEL	Marie-France	21:35	3 ^e	2 ^e
SENIORS HOMMES	9 340 m				55 classés	18 classés
		CORMIER	Reynald	33:34	11 ^e	3 ^e
		POTTIER	Mickaël	34:00	14 ^e	4 ^e
		LECADRE	Bruno	34:02	15 ^e	5 ^e
		JOUATEL	Franck	34:52	20 ^e	7 ^e
		CLOUTIER	Eddy	34:57	21 ^e	8 ^e
		CHAPELLIERE	Jean-Pierre	35:26	27 ^e	11 ^e
		GUESDON	Thomas	35:45	29 ^e	12 ^e
		PARENTY	Gabriel	36:15	34 ^e	14 ^e
		PLANCHAIS	Emmanuel	37:09	37 ^e	15 ^e
JESTIN	Jean-François	45:00	47 ^e	18 ^e		

PRE-REGIONNAUX en salle / MONDEVILLE / 16 décembre 2007

	60 m série	60 m finale	longueur	remarques
Laura SCELIN	9'' 28	nc	3 m 92	
Julie FOULON	8'' 32	8'' 39		8''32 record personnel
Virginie FOUILLEUL	8'' 39	8'' 40		8'' 39 record personnel
Charlotte LEGARREC	9'' 15	nc	4 m 08	
Patrick PAPOUET	7'' 91	np	5 m 41	

ZOOM

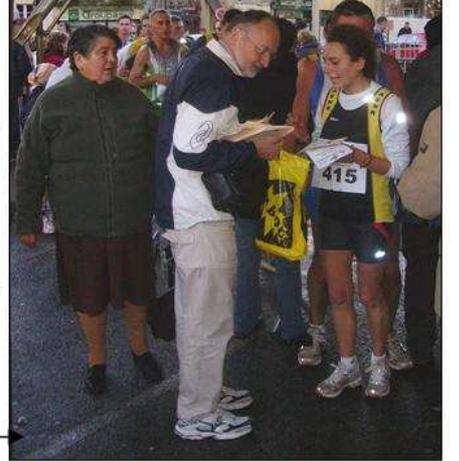


Il y en a qui s'la pètent ...

←

10 km de Sées

Notre Président en pleine action !!
Mais il est bien chaperonné !!



Cross de l'A3

... et il y en a qui bossent !



graine de champion: Albin Foubert



Le héraut de la course à pied: Gérard Bansard

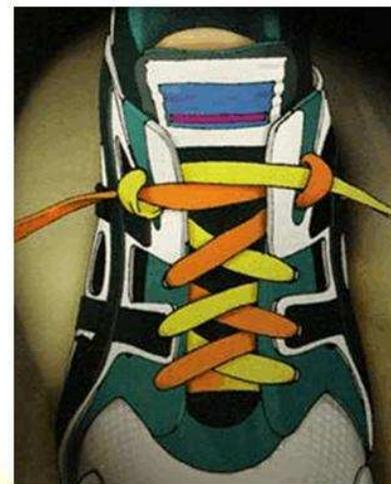


graine de champion: Antoine Garne

DOSSIER

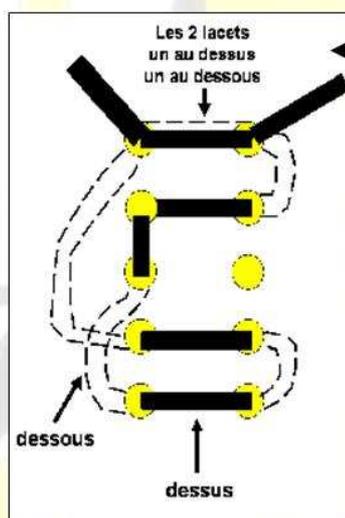
Lacer correctement ses chaussures

Une paire de running confortable peut faire la différence lors d'un entraînement ou d'une course de compétition. Le chausson, le confort, l'amorti sont des atouts pour apprécier une paire de chaussure de running. En revanche, le laçage est souvent oublié par les utilisateurs. Il contribue à la stabilité, au maintien du pied et à la prévention des blessures dans la chaussure de running



Comment faire un bon laçage de sa paire de running ?

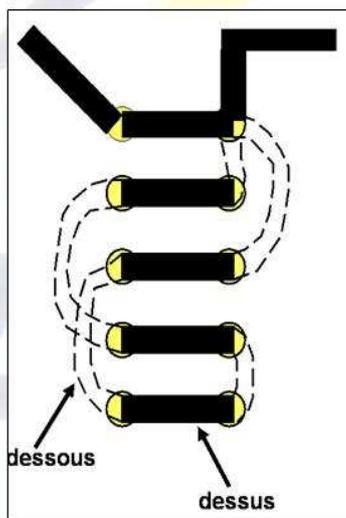
- Ne pas serrer trop fortement ses lacets : il faut laisser respirer le pied
- Choisir des lacets courts et solides
- Relâcher le serrage de tes lacets, lorsque que tu cours l'après - midi ou par grosse chaleur



← Pour atténuer la pression exercée par les lacets:

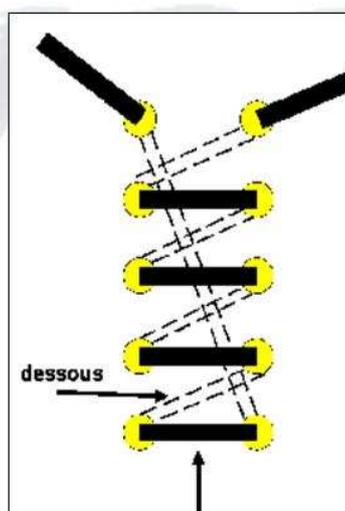
Cette méthode vous permet de diminuer le serrage sur le haut de la chaussure. Très apprécié pour ceux ou celles qui ne supportent pas d'avoir une pression sur le dessus du pied.

Les lacets se croisent sous la bordure et non sur le milieu du pied.



← Pour diminuer la pression exercée à certains endroits:

Si vous avez des problèmes sur le dessus du pied, cette technique vous permet de soulager le dessus du pied. Libérez les oeillets de la chaussure en ne passant pas le lacet dedans.



Pour donner de la place aux orteils →

Avec ce laçage, vos orteils auront plus de place. Tirez fortement sur le lacet transversal de la chaussure et vous ménagez de la place à vos orteils.

Photo du cross

François Bellanger a réalisé de superbes photos lors du cross de l'A3, dimanche 17 décembre. N'hésitez pas à aller sur son site pour les voir et éventuellement en commander quelques tirages.

☞ www.passion-photographie-sportive.com

Annuaire des sites

L'ami Wilhelm, sur son site propose une nouvelle rubrique, l'annuaire des sites sur la course à pied qui comprend 5 parties:

- blogs et sites perso
- épreuves hors-Normandie
- sites partenaires ou amis
- épreuves et clubs en Normandie
- sites généralistes.

Chacun peut y apporter ses contributions. N'hésitez pas à aller rendre visite à ce site, un des plus complets dans le genre.

☞ www.normandiecouseapied.com

Réunion de Bureau du 4 décembre 2006

Présents ; Maurice JOUATEL, Patrick DUGUE, Franck JOUATEL, Philippe PECCATE, Olivier MORICE-MORAND, Henri BLAISE-MARTIN, Didier GUESDON.

Yves BRANCHARD, Roger DELORME, Claude et Nicole PETRON, invités

Préparation du cross du 17-12-2006

La réunion commence avec nos invités responsables des principaux postes du cross de l'A3 et le point est fait sur l'organisation et les besoins de chacun d'entre eux:

Yves Branchard responsable du secrétariat et des résultats.

Roger Delorme en charge des commissaires, signaleurs et du traçage du parcours.

Claude Petron pour la logistique, installation électrique podium, buvette, stands etc.

Nicole Petron pour la buvette dont l'approvisionnement est assuré avec l'aide de Maurice Jouatel

Chacun, présente au bureau l'organisation de son activité le jour de la course, et informe des différents besoins.

Site Internet du club www.a3alencon.com

Yves Branchard intervient, et fait la remarque que le site n'est pas viable à ce jour.

Franck Jouatel annonce que la mise à jour est en cours, qu'une simple validation des modifications n'a pas été effectuée et que celui-ci sera opérationnel pour le cross.

Téléthon 2006, du vendredi 8 décembre 19 h au samedi 9 décembre 2006 19 h

Il sera organisé à la Halle aux Toiles.

Ce challenge consistera à courir sur un, voire deux tapis roulants pendant toute la durée du Téléthon.

Les différentes Associations désirant y participer assureront en alternance une tranche horaire d'une heure à fixer en accord avec Geoffroy LEFEBVRE. Cette participation sera d'un euro la minute, à la charge du participant ou éventuellement du club. En ce qui concerne l'A3.Alençon, notre association assurera 1 heure le samedi matin de 9 h à 10 h.

☞ A ce jour nous avons 89 licenciés, et 4 dossiers en cours.

☞ Dossier subvention de fonctionnement de la ville:

Il sera à remettre impérativement pour le 3 janvier à l'USDA afin d'être déposé ensuite à la Municipalité le 8 janvier 2007.

☞ Maillot de compétition en Cool-Max pour le club, les délais étant trop longs (2 à 3 mois) la livraison ne se fera pas pour le cross de l'A3 du 17 décembre 2006, mais vraisemblablement courant février.

☞ Lecture des différents courriers par le Président.

☞ Prochaine réunion prévue le 8 janvier