

CHAMPIONNATS DE FRANCE

EKIDEN

ARMENTIERES – 24 OCTOBRE 2004

Franck Jouatel recherche des coureurs motivés pour constituer la meilleure équipe possible pour participer aux championnats de France d'Ekiden qui se dérouleront

le 24 octobre 2004

à Armentières dans le Nord.

L'Ekiden est un marathon qui se court en relais de 6 coureurs : 5km / 10km / 5 km / 10km / 5km et 7,195 km.

Il est souhaitable de constituer une équipe de 8 coureurs avec 2 suppléants pour parer aux éventuelles blessures qui pourraient toucher un titulaire.

Les coureurs intéressés doivent contacter le plus rapidement possible Franck Jouatel ou Maurice Jouatel.

Franck JOUATEL *

☎ 02 33 26 92 28

✉ f.jouatel@tiscali.fr

Maurice JOUATEL

✉ jouatel.maurice@wandoo.fr

* d'ici 15 jours après son retour de vacances.

Voici une saison qui s'achève. Il reste encore quelques belles courses à faire, soit dans la région, soit sur son lieu de vacances. Alors pour ceux qui ont les jambes qui les démangent, pourquoi ne pas en profiter !!!

Mais les vacances sont aussi les vacances ... !



Quoiqu'il en soit, **la nouvelle saison démarre le 1^{er} septembre 2004**. Alors, nous espérons vous retrouver tous. Vous allez recevoir bientôt un courrier pour renouveler votre licence au club. Pensez au certificat médical !

Coordonnées du rédacteur

Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux
61250 DAMIGNY

☎ 06 08 03 70 04
✉ philpeccate@aol.com

✉ A3 ALENÇON
BP 162
61005 ALENÇON CEDEX

RÉSULTATS

10 km du HAVRE - 16 mai 2004

Classement scratch : 25^e **Frédéric DESIERREY**
2^e EH en 33' 37''

ALLONNES - 28 mai 2004

1000 m : **Cédric LEBLOND** 🏆 1^{er} en 2' 35'' 09
Frédéric DESIERREY 3^e en 2' 43'' 00
Franck JOUATEL 4^e en 2' 44'' 50
Ludovic AMION 10^e en 3' 00'' 60

Trail de la forêt d'Ecouves - 6 juin 2004

61 km

Classement scratch : 35^e **Alain LEBOSSÉ** (Le 1^{er} en 5 h 03 mn 09 s)
5^e VH2 en 6 h 49 mn 53 s

39^e **Philippe PECCATE**
22^e VH1 en 6 h 54 mn 46 s

44^e **Thierry JACQUET**
25^e VH1 en 7 h 07 mn 05 s

54^e **Mario OUTALONG**
10^e VH2 en 7 h 23 mn 22 s

75^e **Jackie BRULIN**
38^e VH1 en 8 h 53 mn 49 s



*

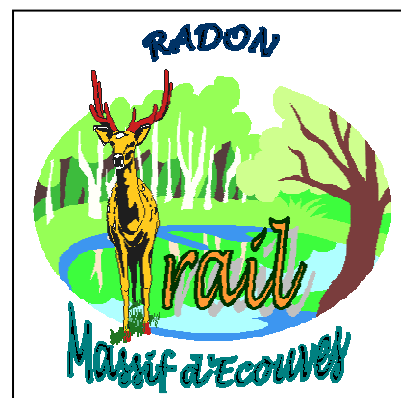
(le dernier en 9 h 36 mn)

33 km

Classement scratch: 5^e **Michel BLIN**
2^e VH1 en 2 h 38 mn 10 s

117^e **Jean-Claude BRODIN**
16^e VH2 en 4 h 06 mn 47s

120^e **Michel QUESNE**
3^e VH3 en 4 h 09 mn 30s



* On n'est jamais mieux servi que par soi-même ! Mais c'est la seule photo dont je disposais sur le trail !!!

RÉSULTATS

8 km de MAMERS – 5 juin 2004

Classement scratch :	3 ^e	Frédéric DESIERREY
	🏆1 ^{er} ESH	en 28 mn 35 s
	4 ^e	Eddy CLOUTIER
	3 ^e SH	en 28 mn 51s
	11 ^e	Ludovic AMION
	8 ^e SH	en 30 mn 33 s

SEMI-MARATHON de MAMERS – 5 juin 2004

Classement scratch :	23 ^e	Stéphane JOUATEL
	18 ^e SH	en 1 h 20 mn 24s
	45 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE
	31 ^e SH	en 1 h 24 mn 39 s
	54 ^e	Claude GUILLAUME
	6 ^e VH2	en 1 h 27mn 09 s
	166 ^e	Marie-France JOUATEL
	2 ^e VF2	en 1 h 51 mn 04 s
	177 ^e	Anita TRAGARO
	3 ^e VF1	en 1 h 54 mn 47 s

CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX - ARGENTAN – 12 juin 2004

Longueur filles :	Julie FOULON	3 ^e MF	avec 4 m 05
	Sophie LORNET	2 ^e CF	avec 4 m 05
	Anne-Caroline ANGOT	3 ^e CF	avec 3 m 24
400 filles :	Emilie BLANCHET	2 ^e ESF	en 70'' 67
poids 4 kg filles :	Emilie BLANCHET	🏆1 ^{ère} ESF	avec 7 m23
	Sophie LORNET	2 ^e CF	avec 6 m 32
	Anne-Caroline ANGOT	3 ^e CF	avec 5 m 26
Poids 3 kg filles :	Julie FOULON	2 ^e MF	avec 6 m75
100 m filles :	Sophie LORNET	🏆1 ^{ère} CF	en 14'' 52
	Emilie BLANCHET	2 ^e ESF	en 14'' 53
	En série: Julie FOULON		en 14'' 13
	Anne-Caroline ANGOT		en 17'' 50
1 500 m filles :	Valérie BELLANGER	🏆1 ^{ère} SF	en 5 mn 51s 05

RÉSULTATS

Suite DEPARTEMENTAUX ARGENTAN

400 m hommes :	Florian LOZACHMEUR	🏆1 ^{er} JH	en 55'' 37
1500 m hommes :	Frédéric DESIERREY	🏆1 ^{er} ESH	en 4 mn 23 s 38
	Olivier BRUNEAU	🏆1 ^{er} SH	en 4 mn 26 s 78
	Franck JOUATEL	2 ^e SH	en 4 mn 29 s 09
	Ludovic AMION	3 ^e SH	en 4 mn 51 s 45

CHAMPIONNATS REGIONNAUX - COUTANCES - 27 juin 2004

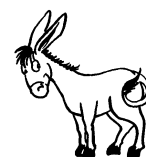
400 m hommes :	Florian LOZACHMEUR	7 ^e JH	en 55'' 65
Poids 4 kg filles :	Anne-Caroline ANGOT	4 ^e CF	avec 4 m 97

CHAMPIONNATS DE FRANCE DES 10 KM – TOURS - 27 juin 2004

Classement scratch :	271 ^e	Frédéric DESSIEREY
	29 ^e ESH	en 35 mn 31 s

LES FOULEES DE MONTSORT – 25 juin 2004

Classement scratch :	3 ^e	Franck JOUATEL	en 27 mn 07s
	4 ^e	Michel BLIN	en 27 mn 12 s
	5 ^e	Eddy CLOUTIER	en 27 mn 18 s
	6 ^e	Nicolas MOISSERON	en 28 mn 01 s
	7 ^e	Olivier BRUNEAU	en 28 mn 04 s
	14 ^e	Ludovic AMION	en 30 mn 28 s
	38 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	en 32 mn 51 s
	42 ^e	Jean-Claude BRODIN	en 33 mn 14 s
	56 ^e	Thierry JACQUET	en 33 mn 53 s
	70 ^e	Alain LEBOSSÉ	en 35 mn 27 s
	73 ^e	Nadine OLIVIER	en 35 mn 35 s
	74 ^e	Patrice MENARD	en 35 mn 35s
	77 ^e	Mario OUTALONG	en 35 mn 49 s
	83 ^e	Valérie BELLANGER	en 36 mn 04 s



ACTUALITE

Votre rédacteur vous propose un coup de cœur estival :

L'enduro pédestre d'AGON-COUTAINVILLE*

Le samedi 21 août 2004 à 16h30

Un excellent prétexte pour passer une bonne journée à la mer !!! avec la famille et les amis !

Une authentique course populaire dans l'esprit d'Alençon-Médavy

Sur la plage d'Agon-Coutainville à marée basse

*course non inscrite au calendrier du club

Enfants 3 km, femmes 10 km, hommes 14 km

ATTENTION !
Les dossards
pourront être
retrés le jour-
même, mais les
inscriptions
seront closes
le 20 août à
22h00

BULLETIN D'ENGAGEMENT

Bulletin à retourner après l'avoir complété lisiblement à :
OFFICE DE TOURISME - 50230 AGON COUTAINVILLE
Tél.: 02.33.76.67.30 - Fax: 02.33.76.67.31

Pour être valable accompagnez le bulletin d'un chèque à l'ordre de :
OFFICE DE TOURISME (ENDURO)
8 euros/adulte; 4 euros/enfant

NOM: PRENOM:

NATIONALITE:

ADRESSE L'HIVER (obligatoire pour l'envoi des résultats)
.....

CP: VILLE:

TEL:

ANNEE DE NAISSANCE: 19

LICENCIÉ FFA

OUI

NON

N° de licence ou photocopie :

Autre licence sportive

OUI

NON

Joindre une photocopie

ATTENTION, SANS LICENCE SPORTIVE, POUR QUE VOTRE INSCRIPTION SOIT
PRISE EN COMPTE N'OUBLIEZ PAS DE JOINDRE UN CERTIFICAT MEDICAL

SI VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER A UN CLASSEMENT EQUIPE OU FAMILLE

NOM DU CLUB

NOM DE LA FAMILLE

NOM DE L'EQUIPE

Catégorie

Course enfant

Poussin (né en 93 et après)

Benjamin (né en 91-92)

Minime (né en 89-90)

Cadet (né en 87-88)

Course adulte

Junior (né en 85-86)

Senior (né entre 65 et 84)

Vétéran 1 (né entre 55 et 64)

Vétéran 2 (né entre 45 et 54)

Vétéran 3 (né en 44 et avant)

SEXE

(cochez la mention correspondante)

M

F

signature

Cadre réservé à
l'organisation

P

C
M

D

ENTRAINEMENT

Plan semi-marathon

Les vacances c'est bien, mais il ne faut pas se laisser aller ! Voici de quoi vous occupez.

☞ **Objectif 1h 40 avec 4 séances hebdomadaires**

Bien sur, en poussant un peu , on vise le 1 h 30, voire le 1 h 20 !!!!

Allez courage !

Allure R	60% de votre FCM
Allure L	entre 60 et 70% de votre FCM
Allure S	entre 70 et 80% de votre FCM
Allure V	entre 80 et 85 % de votre FCM
Allure T	entre 85 et 95 % de votre FCM

jour vitesse dominante contenu de la séance hors échauffement

Semaine 1

Mardi	T	8 x 200 m en 48'' / récupération 200 m trot
Jeudi	S	5000 m entre 23mn40 et 23mn50 + étirements
Samedi	R	étirements + 50mn à 6mn40 par km
Dimanche	R à V	50mn à allure progressive pour terminer à 13,5 km/h

Semaine 2

Mardi	S	2 x 3000 m entre 14mn10 et 14mn20 / récup. 1200 m trot 2 x 1000 m en 4mn35/ récup. 400 m trot
Jeudi	R	Etirements + 50mn à 6mn40 par km
Samedi	S	30mn à 6mn40 par km + 4 km en 19mn + étirements
Dimanche	L	1h10 à 10 km/h

Semaine 3

Mardi	V	3 x 1000m en 4mn30 / récup. 400 m trot
Jeudi	T	8 x 200 m en 48'' / récup 200 m trot + étirements
Samedi	R et T	30mn à 6mn40 par km 5 x 100 m en 24'' / récup. 100 m trot
Dimanche	S	compétition de préparation :environ 15 km

Semaine 4

Mardi	r	Etirements + 40mn à 6mn40 par km
Jeudi	T	8 x 400 m entre 1mn35 et 1mn40 / récup. 200 m trot
Samedi	L et T	30mn à 10km/h + étirements/ 10 x 100 m en 24'' Récup. 100 m trot
Dimanche	S	30mn à 6mn40 par km + 5km entre 23mn40 et 23mn50

Semaine 5

Mardi	S	4000 m en 19 mn / récup. 1200 m trot/ 2 ou 3 x 1000 m En 4mn35 / récup.400 m trot
Jeudi	T	10 x 400 m entre 1m35 et 1mn40 / récup 200 m trot
Samedi	L et T	1h20 à 10km/h + étirements / 12x 100 m en 24'' / récup. 100 m trot
Dimanche	R à V	40mn à allure progressive pour terminer à 13,5 km/h

Semaine 6

Mardi	V	6 à 8 x 500 m en 2mn15 / récup 300 m trot
Jeudi	R	Etirements + 50 mn à 7mn par km
Samedi	R et T	30mn à 7mn par km/ 5 x 200 m en 50'' / récup. 200 m trot
Dimanche	Objectif	Le semi-marathon