



Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2006 / 27

TARIFS POUR LA NOUVELLE SAISON au 1^{er} septembre 2006

JEUNES jusqu'à MINIMES: 50 €
CADETS à VETERANS: 70 €
Dirigeant non pratiquant: 50 €

COURSES COUP DE CŒUR POUR L'ETE

14 juillet 2006

LA MONTEE DE L'OSPEDALE

à L'Ospedale (Corse du Sud)

☞ Course en ligne de 14 km dans un des plus beaux sites du Monde: le golfe de Porto-Vecchio et vue sublime jusqu'aux côtes de Sardaigne

☎ www.lecci.org

29 juillet 2006

LA TRANSLUTINE

à Luc-sur-Mer (Calvados)

☞ 1,6 - 3,5 - 10,2 km sur la plage à 20 h, à marée basse, départ à 20h30; pour finir en famille une journée à la mer!

☎ www.translutine.org

6 août 2006

LA COURSE DU CANIGOU

à Vernet-les-Bains (Pyrénées Orientales)

☞ A l'assaut du Canigou, 33 km, 2 200 m de dénivel. +

☎ www.courseducanigou.com

13 août 2006

LA COURSE DE LA RHUNE

à Ascaïn (Pyrénées Atlantiques)

☞ Course de montagne entre le village et la Rhune, en aller et retour, magnifique vue sur le Pays Basque, ambiance extraordinaire !

20 août 2006

LE TRAIL DES CRÊTES DES MONTAGNES NOIRES

à Gourin (Morbihan)

☞ 31 km sur un superbe parcours tracé dans les Montagnes Noires

☎ <http://gourincourt.site.voila.fr>

20 août 2006

LA MONTEE DE L'AUBISQUE

à Laruns (Pyrénées Atlantiques)

☞ Sur les traces du Tour de France: 18,7 km et 1 204 m de dénivel. + pour arriver au célèbre col, ambiance assurée !!

☎ <http://courses.ossau.free.fr>

20 août 2006

L'ENDURO PEDESTRE DES SABLES

à Agon-Coutainville (Manche)

☞ 5 km (F) et 10 km (H) sur la plage, à marée basse. Incontournable !



Cédric...

Il n'avait que 26 ans, aimait la vie et, comme nous tous, le sport, sa principale passion et plus précisément l'athlétisme, l'une de ses raisons de vivre.

Nous l'avons accueilli à Alençon et, pendant plusieurs années, il a fièrement et très honorablement porté les couleurs de l'A3, nous tous qui l'avons côtoyé, le considé-

rions toujours comme des nôtres.

Nous retiendrons de Cédric, sa simplicité, sa gentillesse, son calme et sa décontraction, sa bonté et son sourire, il aimait beaucoup blaguer, pourtant.....la maladie l'a injustement soustrait à sa famille, à ses amis.....

Au départ d'un cross court, d'un 800 m, nous aurons toujours une pensée pour toi, merci à toi, Cédric, et repose en paix....

Maurice

RÉSULTATS

TRIATHLON D'ALENÇON / samedi 27 mai 2006

<i>Catégorie</i>	<i>Nom</i>	<i>Place</i>	<i>Points</i>
Poussins filles	Julies BONVILAIN	2 ^e	51 points
	Ysalin BOUILLY	4 ^e	46 points
	Enora TRUET	6 ^e	44 points
	Louise VRAC	7 ^e	35 points
Poussins garçons	Nathanaël GUESDON	1 ^{er}	57 points
	Rémi HERNANDEZ	2 ^e	52 points
	Aymerick DROUILLET	3 ^e	50 points
	Mathieu MORICE-MORAND	4 ^e	49 points
	Adama TRAORE	5 ^e	31 points
	Vivien VASEUX	6 ^e	29 points
	William BELLOCHE	7 ^e	28 points
Ecole d'athlétisme filles	Agathe VRAC	4 ^e	23 points
Minimes filles	Balbine ROYE	2 ^{e ex}	57 points
	Laura SCELIN	2 ^{e ex}	57 points
	Kimberley GUEVIT	6 ^e	48 points
	Emilie MONTEL	7 ^e	44 points
	Marion RAGOT	8 ^e	37 points
Minimes garçons	Antoine AILLARD	7 ^e	48 points
Benjamins	Romain MAINE	1 ^{er}	50 points
	Emmanuel CAMUS	3 ^e	38 points
	Simon FOULON	5 ^e	34 points
	Hugo OLIVIER	6 ^e	32 points
	Valentin RADET	7 ^e	23 points
	Julien BIGNON	8 ^e	20 points
Benjamines	Ornella MARCEL	2 ^e	73 points
	Hélène RICOUP	4 ^e	66 points

10 km de MAMERS / 3 juin 2006

☛ 219 classés

Classement scratch:	9 ^e	Franck JOUATEL	en 34 mn 40 s	
	14 ^e	Eddy CLOUTIER	en 35mn 08 s	
	17 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIERE	en 36 mn 57 s	15 ^e SH
	27 ^e	Bruno DUPRE	en 36 mn 46 s	5 ^e VH1
	157 ^e	Valérie BELLANGER	en 48 mn 56 s	8 ^e SF

SEMI-MARATHON de MAMERS / 3 juin 2006

☛ 120 classés

Classement scratch:	85 ^e	Mariline BENESTON	
	5 ^e VF1	en 1 h 45 mn 20 s	
	87 ^e	Anita TREGARO	
	6 ^e VF1	en 1 h 46 mn 46 s	
	93 ^e	Marie-France JOUATEL	
	2 ^e VF2	en 1 h 48 mn 49 s	

RÉSULTATS

CHAMPIONNAT DE L'ORNE / ALENÇON / 27 mai 2006

<i>Epreuve</i>	<i>Nom</i>	<i>Place Cat</i>	<i>performance</i>	<i>niveau</i>
100 m finale	Charlotte LE GARREC	1 ^{ère} CF	14'' 43	
	Antoine DE MAUTOR	1 ^{er} JH	12'' 04	
200 m	Julie FOULON	1 ^{ère} CF	27'' 44	
	Virginie FOUILLEUL	2 ^e CF	27'' 96	
1 500 m	Frédéric DESIERREY	2 ^e SH	4 ' 12'' 46	R2
	Franck JOUATEL	3 ^e SH	4 ' 19'' 91	R2
	Reynald CORMIER	1 ^{er} ESH	4 ' 23'' 15	R2
	Jean-Pierre CHAPPELLIERE	4 ^e SH	4 ' 33'' 73	R3
	Valérie BELLANGER	1 ^{ère} SF	5 ' 57'' 90	
hauteur	Antoine DE MAUTOR	1 ^{er} JH	1 m 69	
longueur	Charlotte LE GARREC	2 ^e CF	4 m 47	
	Virginie FOUILLEUL	3 ^e CF	4 m 38	
poids (3 kg)	Julie FOULON	1 ^{ère} CF	9 m 32	
perche femme	Laura SCELIN	1 ^{ère} MF	1 m 40	
perche homme	Olivier HUGO	1 ^{er} BH	1 m 40	
	Antoine AILLARD	2 ^e MH	1 m 60	
javelot	Antoine AILLARD	3 ^e MH	23 m 18	
4 x 100 m	Virginie FOUILLEUL Julie FOULON Marie MORICE-MORAND Charlotte LE GARREC	1 ^{ère} CF	53'' 88	

Photo: Orne-Hebdo



Antoine De Mautor championnats de l'Orne à Alençon
le samedi 27 mai 2006

Photo: Bob Le Bouhellec



Allain LEBOSSSE, en haut, à droite

8^e TRAIL DE GUERLEDAN - 52 km / 4 juin 2006

☞ 460 coureurs au départ

☞ 376 classés

Classement scratch: 83^e
9^e VH2

Philippe PECCATE
en 6 h 12 mn 04 s

222^e
30^e VH2

Allain LEBOSSSE
en 7 h 17 mn 02 s

☞ 61 VH2 classés

RÉSULTATS

TRAIL DU MASSIF D'ECOUVES / RADON / 4 juin 2006

- 33 km -

☛ 137 classés

Classement scratch:	7 ^e	Serge DESIERREY
	5 ^e VH1	en 2 h 47 mn 13 s
	15 ^e	Thomas GUESDON
	4 ^e SH	en 2 h 57 mn 02 s
	93 ^e	Didier GUESDON
	14 ^e VH2	en 3 h 52 mn 30 s



GUESDON's TEAM

Photo: Wilberlm Roussin / www.normandiecourseapied.com

LES FOULÉES DE L'AMITIÉ / BELLEME / 10 juin 2006

- 10 km -

☛ 30 classés

Classement scratch:	3 ^e	Serge DESIERREY
	1 ^{er} VH1	en 36 mn 07 s

- 5 km -

☛ 30 classés

Classement scratch:	11 ^e	Pierre SOLE
	1 ^{er} VH2	en 22 mn 22 s

DEPARTEMENTAUX / CAEN / 10 juin 2006

1 500 m

Frédéric DESIERREY en 4 mn 13 s 16

LES COURSES DE LA LIBERTÉ / CAEN / 11 juin 2006

- 10 km -

☛ 1 944 classés

Classement scratch:	23 ^e	Reynald CORMIER
		en 35 mn 01 s
	30 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE
		en 35 mn 55 s
	68 ^e	Bruno DELENTE
		en 38 mn 35 s

- 42,195 km -

☛ 963 classés

Classement scratch:	330 ^e	Olivier MORICE-MORAND
		en 3 h 42 mn 56 s



Photo: Wilberlm Roussin / www.normandiecourseapied.com

RÉSULTATS

FINALES RÉGIONALES DES POINTES D'OR - CAEN / 11 juin 2006

TRIATHLON	Benjamines	Hélène RICOUP	12 ^e	62 pts
		Ophélie CHAMBERS	20 ^e	51 pts
	Minimes Filles	Balbine ROYE	18 ^e	57 pts
	Benjamins	Hugo OLIVIER	20 ^e	47 pts
	Minimes Garçons	Antoine AILLARD	16 ^e	61 pts

REGIONAUX/ COUTANCES / 18 juin 2006

<i>Epreuve</i>	<i>Nom</i>	<i>Place Cat</i>	<i>performance</i>	<i>niveau</i>
100 m <i>finale</i>	Julie FOULON	9 ^e CF	13'' 37	R2
	Virginie FOUILLEUL	10 ^e CF	13'' 52	R2
	Charlotte LE GARREC	15 ^e CF	14'' 84	
1 500 m	Frédéric DESIERREY	8 ^e SH	4' 14'' 70	
hauteur	Antoine DE MAUTOR	1 ^{er} JH	1 m 85	R2
longueur	Charlotte LE GARREC	14 ^e CF	4 m 10	
	Virginie FOUILLEUL	18 ^e CF	3 m 79	
	Marie MORICE-MORAND	16 ^e CF	3 m 89	
	Antoine DE MAUTOR	3 ^e JH	5 m 87	R3
poids	Julie FOULON	9 ^e CF	9 m 00	
4 x 100 m	Virginie FOUILLEUL Julie FOULON Charlotte LE GARREC Marie MORICE-MORAND	5 ^e CF	53'' 87	

TRAIL DE LA BAZOGE - 27 km / 18 juin 2006

☛ 188 classés

Classement scratch:

59^e
15^e VH2

Thierry JACQUET
en 2 h 22 mn 48 s

92^e
20^e VH2

Allain LEBOSSÉ
en 2 h 33 mn 44 s

111^e
6^e VF1

Anita TREGARO
en 2 h 37 mn 31 s

118^e
2^e VF2

Marie-France JOUATEL
en 2 h 39 mn 15 s

☛ 41 VH2 classés

RÉSULTATS

Les Foulées de Montsort - 8,5 km / 23 juin 2006

☞ 155 classés

Classement scratch:	5°	Frédéric DESIERREY	4° SH	en 27 mn 55 s
	6°	Serge DESIERREY	2° VH1	en 27 mn 56 s
	7°	Eddy CLOUTIER	5° SH	en 28 mn 04 s
	18°	Thomas GUESDON	10° SH	en 30 mn 03 s
	24°	Bruno DUPRE	9° VH1	en 30 mn 50 s
	25°	Bruno DELENTE	13° SH	en 30 mn 56 s
	65°	Allain LEBOSSÉ	9° VH2	en 34 mn 23 s
	68°	Jean-Claude BRODIN	10° VH2	en 34 mn 35 s
	70°	Florent DOUVRY	32° SH	en 34 mn 42 s
	80°	Olivier MORICE-MORAND	27° VH1	en 35 mn 34 s
	84°	Pierre SOLE	14° VH2	en 36 mn 08 s
	95°	Claude CROISE	🏆 1 ^{er} VH3	en 36 mn 49 s
	98°	Anita TREGARO	🏆 1 ^{ère} VF1	en 36 mn 56 s
	102°	Valérie BELLANGER	4° SF	en 37 mn 03 s
	110°	Marie-France JOUATEL	2° VF2	en 37 mn 23 s
	121°	Laurent MONTFORT	47° SH	en 39 mn 36 s
	123°	Eric FOULON	38° VH1	en 39 mn 52 s
	153°	Aurore GENTILLEAU	11° SF	en 46 mn 58 s

CHAMPIONNATS REGIONAUX Benjamins et Minimes Hérouville St-Clair / 25 juin 2006

Catégorie	Epreuve	Nom	Place	performance	niveau
BENJAMINES	triple saut	Jessica DESNOTS	11°	7 m 32	
	poids	Jessica DESNOTS	8°	7 m 82	D3
BENJAMINS	perche	Hugo OLIVIER	7°	1 m 40	
MINIMES FILLES	50 m série	Balbine ROYE	3°	7'' 02	R3
	200 m haies	Laura SCELLIN	5°	37'' 79	
	longueur	Balbine ROYE	13°	3 m 46	
MINIMES GARÇONS	200 m	Antoine AILLARD	2°	34'' 30	
	hauteur	Antoine AILLARD	3°	1 m 45	
	triple saut	William BETIS	9°	10 m 08	

TRAIL DE MOYAUX (14) - 28 km / 25 juin 2006

☞ 43 classés

Classement scratch:	27°	Allain LEBOSSÉ
	8° VH2	en 2 h 32 mn 02 s

RÉSULTATS

SEMI-RAID DU GOLFE DU MORBIHAN (56) - 83 km / 1^{er} et 2 juillet 2006

☞ 396 partants

☞ 244 classés

Classement scratch: 13^e
 🏆 1^{er} VH2

Philippe PECCATE
 en 10 h 30 mn 35 s

☞ 58 VH2 au départ



☞ Suite à une publication tardive

TRIATHLON d'AUBE - 13 mai 2006

Benjamines	longueur		poids 2 kg	50 m			classement	points
MARCEL Ornella	4 m 34		7 m 56	7'' 6			🏆 1 ^{ère}	69
DESNOS Jessica	3 m 27		7 m 51	8'' 3			2 ^e	48
Minimes Filles	longueur	hauteur	poids 3 kg	100 m			classement	points
ROYE Balbine	3 m 59	1 m 30	7m 58	14'' 2			🏆 1 ^{ère}	58
Poussins Filles	longueur		médecine ball	50 m			classement	points
BONVILLAIN Julie	2 m 88		4 m 9	8'' 9			4 ^e	46
BOUILLY Ysaline	2 m 94		4 m 18	8'' 7			4 ^e	49
DALLIER Julie	2 m 68		4 m 79	9'' 6			10 ^e	41
MARILLAUD Jade	2 m 88		4 m 05	9'' 4			10 ^e	41
Benjamins	longueur	hauteur	poids 3 kg	50 m	1 000 m	javelot	classement	points
MAINE Romain	4 m 11			7'' 7		21 m 80	🏆 1 ^e	53
CAMUS Emmanuel		1 m 28	6 m 18	8'' 4			3 ^e	39
FOULON Simon		1 m 24	5 m 73	8'' 1		10 m 55	3 ^e	39
ALVERDI Quentin		1 m 18	4 m 91	8'' 2	3' 46'' 7		5 ^e	38
OLIVIER Hugo		1 m 22		8'' 6		14 m 95	8 ^e	35
Poussins Garçons	longueur	hauteur	médecine ball	50 m	1 000 m		classement	points
HERNANDEZ Rémi	2 m 84		4 m 89	8'' 5			🏆 1 ^{er}	52
GUESDON Nathanaël	2 m 86		4 m 89	8'' 9			3 ^e	49
MORICE-MORAND Mathieu	2 m 90		4 m 29	8'' 7			3 ^e	49
VASEUX Vivien	2 m 45		6 m 60		4' 06'' 0		11 ^e	41

RÉCIT

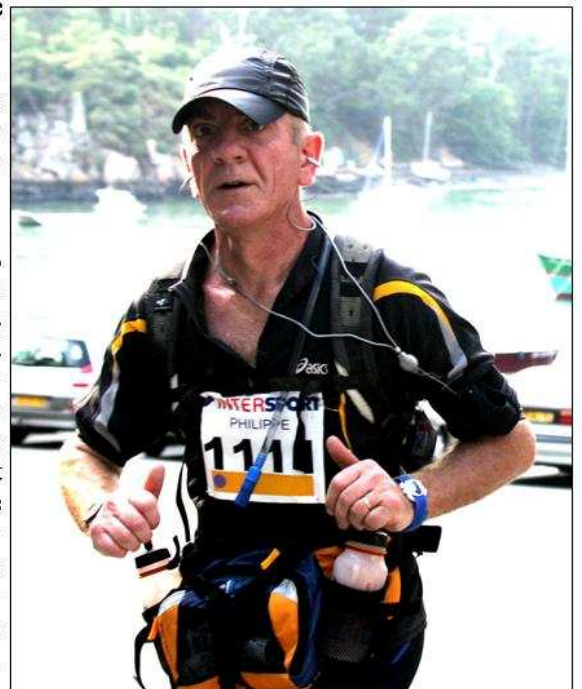
A l'autre bout du monde... Port Crouesty

J'arrive au port de Crouesty vers 12 h 30. Je trouve facilement un parking juste derrière le port. Je me prépare tranquillement tout en bavardant avec mes voisins du 22 qui sont aussi de l'aventure ; Nous échangeons nos expériences ; eux, sont surtout spécialisés dans la C.O. et le raid. Il fait chaud, très chaud. Je pense mettre un débardeur pour courir mais crains les frottements sur la peau avec les sangles du sac. Dans l'attente de la navette qui doit nous conduire à Varnes, je m'allonge à l'ombre. 14 h 30, c'est le départ pour Varnes. Heureusement, ce premier car est climatisé ! Je commence à flipper. Nous arrivons sur le port à 15 h ; trois heures d'attente ! Je retire mon dossard et la puce et je fais vérifier le contenu de mon sac, tout est pointé : frontale, couverture de survie, coupe-vent, sifflet, bande de contention, pommade anti-irritation, alimentation, le brassard de nuit, le téléphone, l'eau. Mince, ils donnent un t-shirt ! Qu'en faire ? Tant pis, dans le sac avec le reste, y compris avec le maillot léger que j'ai pris en plus si jamais il fait froid cette nuit ! Tout embarqué, je dépasse les 5 kg de charge ! je m'installe sous les arbres avec d'autres coureurs. La conversation s'engage. A un moment, une concurrente s'assoit près de moi, c'est Pierrette de Belle-île, 67 aux prunes qui pratique l'ultra ! A ses derniers 24 h, il y a quelques semaines, elle a parcouru 150 km. Elle finira en un peu plus de 12 h 30. Quelle santé et quel exemple ! Bientôt 18 h, le speaker annonce que seulement 4 concurrents du raid sont arrivés, et qu'il y a déjà 110 abandons, soit près du tiers des engagés sur le 175 km ! J'ai essayé de repérer mon ami forumer Fabrice, sans succès, dommage ! Voici le speech des officiels, les dernières recommandations, un grand coup de sirène et c'est le départ. Je me suis placé en queue de peloton, nous sommes près de 400 à tenter l'aventure. Finalement, j'ai pris mon maillot à manches afin d'éviter les frottements et il a le mérite de s'ouvrir sur le devant. Vu la chaleur, près de 35°, j'ai fait le max. Bien qu'il y ait les ravitaillements prévus, je préfère assurer. J'embarque près de 4 l d'eau, avec mes pastilles de sel que je prends toutes les heures.. En tout, sur tout le parcours, j'aurai bu plus de 10 l d'eau, sans pisser !

Les premiers kilomètres sont superbes. Le bord de mer offre des vues magnifiques. Nous passons devant des viviers. En contre-bas du chemin, sur la plage, des vacanciers nous regardent, un peu étonnés. La chaleur est accablante. Je bois tous les 5 mn. J'ai décidé d'appliquer la méthode Cyrano*. Déjà le premier ravitaillement, on y propose même une dégustation d'huîtres et de cidre ! Après ce pointage, nous rentrons dans l'intérieur des terres. J'ai sonorisé ma course. Sur mon MP3, coincée entre System of a Down et Pink Floyd, Emilie Loizeau chante « à l'autre bout du monde ». A ce moment, oui, Port Crouesty me paraît bien au bout du monde. Le parcours est moins intéressant. A un moment, nous longeons longuement la grande route qui mène à Arzon. Enfin, j'arrive au 2^e gros ravitaillement à Noyal, avec le pointage de la puce. Quelques bénévoles et des secouristes regardent le match France-Brésil sur une télé placée sur un toit de voiture. 0 à 0 à ce moment. Je double beaucoup de concurrents. Certains marchent déjà. Nous repassons sous la grande route et retrouvons le bord de mer. Le chaleur est toujours là. Le crépuscule procure des visions superbes sur le golfe avec les voiliers. Après Saint-Armel, je longe d'anciens marais salants. Avec la nuit, il faut être attentif au parcours. Le balisage est lâche. De la rue balise tous les 200 à 300 m quand elle n'a pas été arrachée et un marquage orange terne au sol des plus discret. Sur tout le parcours, je vais me tromper six fois, allongeant mon périple de près de 2 km. Je ne serai pas le seul, beaucoup se trompent aussi. Par endroit, il faut vraiment chercher son chemin avec la frontale. Un clameur soudain au loin. Depuis un moment, je cours avec deux bretons **qui ont déjà couru l'édition n° 1. Nous avons un rythme entre 8 et 9 km/h. Des bénévoles nous annoncent que la France mène 1 à 0 face au Brésil. On arrive à Kerbadec. Je pensais que ce pointage se trouvait à mi-parcours, mais, divine surprise, on en est au km 49 ! C'est un gros ravitaillement. Certains mangent une platée de nouilles avec du jambon, d'autres du riz ou de la soupe. Je remplis mes gourdes et mon camel-back. Je prends un peu de temps. Puis, je repars seul. Je me sens bien. Plus que 35 km ! Je suis bientôt rejoint par un jeune coureur qui en veut***. On discute. Comme moi, il a fait Guerlédan, le mois dernier. Mais, mine de rien, je me suis aligné sur sa course. Il m'annonce qu'on est à près de 11 au kilo, c'est trop ! Mais lui me dit d'y aller. On double d'autres concurrents. Je le suis à ce rythme pendant une heure mais je sens bien que je suis en train de me carboniser. Je lâche pied. Il part seul dans la nuit. Au dernier pointage pour la puce, je demande ma place. Je suis 14^e ! Je tombe des nues. Mais où sont passés les coureurs ? je repars doucement. Les crampes commencent se faire sentir dans les mollets. Il faut être très prudent sur le chemin de bord de l'eau, avec les marches à descendre ou à monter, les racines, les branches basses des pins. Bingo, je m'en prends une en pleine tête ! Sonné, je repars tant bien que mal. Vers 3 h du matin, j'arrive au dernier ravito. 3 gars sont là pour m'accueillir, sympa ! Tout le monde est content. La France a gagné. Plus que 8 km ! j'en peux plus. La conjugaison du verbe courir ma passe dans la tête : je cours, tu cours, il court, nous courons, vous courez, ils courent, je cours, tu cours, il court, je cours, je cours. Mais la fatigue est là. Je marche sur certains passages délicats. J'arrive à Port Navalo. Je marche dans les rues vides. Je descends sur la plage. Pas de rue balise, tant pis, je continue sur le sable. Enfin, une marque. Ouf, je suis sur le bon chemin. Bientôt, j'aperçois les lumières du bout du monde ! Je repars en courant. Il est pourtant plus de 4 h du matin, je croise des noctambules qui m'encouragent. J'arrive sur le port et c'est l'arrivée à 4 h 30, soit 10 h 30 de course dont moins d'une heure de marche ! C'est ma plus longue course pour le moment ! L'accueil de l'arrivée est chaleureux. Un photographe me mitraille. Je suis 13^e au scratch et 1^{er} VH2 ! Je m'installe à une table pour consommer du café et un bol de soupe. Une toilette rapide puis, vite, dormir ! Mustang

* voir pages suivantes

** Patrick Lamart et Jean-Marc Bruand, *** Stéphane Le Bourdoulil : merci à eux pour m'avoir « entraîné »



Gestion de course

Courir moins pour courir plus: la méthode Cyrano

On l'appelle la méthode « Cyrano », du sobriquet de son auteur, passionné de cent bornes et depuis cette année, de 24 heures aussi. Depuis un an, Jean-Marc Dewelle teste l'alternance course-marche sur ces deux types d'épreuve. Il en a tiré des conclusions intéressantes et parfois même déroutantes. A vous d'essayer et de trouver votre propre combinaison.

Article paru dans Ultrafondus Magazine n°17 - nov-déc 2004

En deçà d'un certain niveau de performance, beaucoup de coureurs d'ultra, lors des compétitions, sont tôt ou tard contraints à la marche. En général arrivés aux limites de l'épuisement, c'est la seule allure qui leur permette de continuer à avancer. Y a-t-il une justification à cette inéluctable dégradation de la vitesse et du geste, qui aboutit au final à ce que l'on cherche à repousser le plus longtemps possible : on marche parce qu'on ne peut plus courir ! Ce qui voudrait dire que pour cette population, majoritaire sur les courses au-delà du marathon, il y a forcément une alternance, dans des proportions variables, entre course et marche. Dans ce cas, est-il possible d'agir afin d'accorder une part prépondérante à l'allure la plus rapide, donc à la course ?

Première approche : le jusqu'au-boutisme

C'est l'approche la plus répandue. Elle consiste à courir sans arrêt, du moins tant que c'est possible. Or, celui qui a déjà essayé cette technique a pu constater que vient toujours le moment, parfois dès la mi-course, souvent au deux tiers, où le corps se rebelle et refuse de continuer dans un rythme qui, probablement, n'est pas, ou n'est plus, naturel pour lui. En conséquence, la marche, souvent lente et pénible, toujours psychologiquement difficile à accepter, se substitue à la course. Cette dernière ne peut être reprise que pour des portions de plus en plus courtes et douloureuses.

Le chrono file, les projections sur le temps total de course s'effondrent, l'objectif se dérobe et les sensations s'affaissent. La chute est dure. Seule consolation: en général, on n'est pas seul dans ce cas, et l'on se retrouve à marcher avec quelques compagnons d'infortune. On se sent même fort comparé à ces pauvres hères qui eux, ne peuvent même plus marcher, et sont contraints à l'arrêt total au bord de la route ou du chemin, perclus de crampes et de douleurs diverses.

Tant bien que mal, on rallie l'arrivée en se jurant que c'était le dernier, et on conclut par un récurrent: «C'est dommage, j'étais vraiment bien jusqu'à la mi-course...» Déçu par quelques expériences de ce type, j'ai souhaité me rendre maître de mes allures, et ne plus être dépendant de cette contrainte : marcher quand on ne peut plus courir.

Deuxième approche : le domptage des pauses

Si donc on constate qu'à son niveau, un ultra se répartit entre deux allures, la marche et la course, n'y aurait-il pas intérêt à décider, au lieu de subir, des proportions réservées à chacune ? On pratique couramment, à l'entraînement, la technique du fractionné qui permet à l'organisme d'encaisser des charges supérieures à celles qu'il est capable d'absorber en continu. Et si l'on essayait, en quelque sorte, de fractionner sa compétition pour obtenir un résultat similaire...

Pendant une année entière, j'ai expérimenté cette méthode pour essayer de définir des dosages permettant d'optimiser le couple course/marche. Ces « tests » ont été réalisés sur des courses de 100 km et des 24 h. Ils m'ont permis de réaliser mes meilleures performances sur ces types d'épreuves.

C'est à chacun de trouver le bon mélange pour la meilleure carburation. Deux questions se posent. Pre-

DOSSIER

mièrement: à partir de quel temps de course doit-on marcher ? Et la deuxième: combien de temps doit-on marcher ? En tâtonnant, j'ai trouvé des réponses personnelles, qui peuvent constituer pour vous des points de repère ou des indications.

La réponse à la deuxième question est la plus simple, car je me suis vite rendu compte qu'il était inutile de dépasser une minute de marche. Au-delà, il n'y a plus de gain significatif en terme de récupération. N'oublions pas que l'objectif est d'aller le plus vite possible. Il ne sert donc à rien d'exagérer la durée de la marche. En fait, il faut la réduire au minimum. Il semblerait que la durée la plus « rentable » se situe autour de 45 secondes. C'est suffisant pour permettre une baisse importante du rythme cardiaque, un soulagement musculaire, et cela laisse même le temps pour se ravitailler.

La réponse à la première question est plus complexe. Comme du fût du canon, il faut « un certain temps ». En fait, celui-ci doit être individualisé, et doit même varier, à mon sens, selon le degré de forme de chacun. J'ai réalisé mes meilleures performances avec les rythmes suivants : alternance de 9 mn 15 s de course et 45 s de marche sur 100 km; alternance de 6 mn de course et 1 mn de marche sur 24 h.

Cas particuliers

D'autres combinaisons sont bien évidemment possibles, en fonction de son niveau. Choisissez quand même des rythmes faciles à contrôler. Si vous envisagez d'alterner 13 mn 23 s de course et 48 s de marche, bonjour les maux de tête ! A réserver aux possesseurs de chrono haut de gamme.

Dans le cas de courses avec de forts dénivelés, le bon sens commande aussi de marcher de préférence dans les côtes. Gardez donc de la souplesse et une faculté d'adaptation. L'idéal est bien sûr de courir le plus longtemps possible, puisque l'allure est presque deux fois plus rapide.

Quoi qu'il en soit, il est important d'adopter son rythme dès le début de la course. Attendre plusieurs heures avant de commencer reviendrait au cas de figure du coureur jusqu'au-boutiste. Il faut également intégrer cette pratique dans son entraînement. On peut ainsi tester et définir son propre rapport optimal, et s'habituer à ces changements d'allure. Bénéfice secondaire : l'entraînement devient plus facile aussi. En outre, cela permet de courir plus vite, donc de travailler plus efficacement son endurance. Ainsi on aura moins la sensation de « perdre sa vitesse » en s'entraînant pour l'ultra, et cela facilitera le retour sur des distances plus courtes.

Toutes les sorties dites de « vitesse spécifique » seront donc courues sur ce schéma. Ce qui est logique, puisque par définition, la vitesse spécifique est celle prévue pour la compétition préparée.

A qui cette méthode peut-elle profiter ?

Si l'on « vaut » moins de 8 h 30 mn sur 100 km, il est probable que l'on est capable de courir sans arrêt. Il est donc inutile de s'arrêter. Toutefois, une pause marchée lors des ravitaillements pourrait amener un gain de temps. Pour les autres, et notamment si vous « valez » plus de 10 h, n'adoptez pas non plus cette méthode: vous finiriez devant moi...

S'adapter à l'épreuve

C'est une lapalissade de dire que plus la distance ou la durée de la compétition augmente, et plus il faut s'économiser. Cela se retrouve donc dans des allures spécifiques différentes suivant les épreuves préparées. Ainsi, j'adopte moi-même les rythmes suivants :

- marathon : 24/1
- 100 km : 14/1 ou 9/1, et même 14/1 sur la première moitié et 9/1 sur la seconde
- 24 h : 6/1 les 6 premières heures, et je raccourcis à la sensation par la suite (5/1, 4/1, etc.), suivant ce que me dicte mon corps.

COMPTES

Tableau récapitulatif du matériel acheté par l'A3 en 2006

PRESTATAIRE	Matériel	Quantité	Observations	MONTANT
Ets BERGER	Maillots	120	participation Athlètes 7 €	2 718,00 €
SCORE	poids de 3 kg	3	entraînements et compétitions	415,37 €
	poids de 4 kg	3		
	poids de 5 kg	1		
	marteaux de 2 kg	2	entraînements et compétitions	
	marteaux de 3 kg	3		
	marteaux de 4 kg	3		
	marteau de 5 kg	1		
	disques de 0,800 kg	3	entraînements	
	disques de 1,000 kg	5		
	disques de 1,250 kg	2		
MARTY	perche pour athlète 36 kg	1	entraînements et compétitions	2 231,74 €
	perche pour athlète 41 kg	3		
	perche pour athlète 45 kg	2		
	perche pour athlète 50 kg	1		
	embouts perches	7		
	bracelets lestés	3	entraînements	
	disques 0,800 kg	2	compétitions	
	disques 1,000 kg	2		
	disques 1,250 kg	1		
DECATHLON	ruban 100 m fibre de verre	1	compétitions	345,62 €
MARTY (bon d'achat de 150 €)	claquoir départ	2	entraînements	
	jeux de drapeaux juges relais	3	compétitions	
	poids indoor de 4 kg (salle)	4	compétitions	
MARTY	disques 0,600 kg	3	compétitions	868,30 €
	disques 1,500 kg	3		
	disques 1,750 kg	3		
	disques 2,000 kg	3		
	poids 5 kg	3	compétitions	
	poids 6 kg	3		
	poids 7,260 kg	3		
DIMA-SPORT à recevoir	javelots 0,400 kg	3	compétitions	961,01 €
	javelots 0,500 kg	3		
	javelots 0,600 kg	3		
	javelots 0,700 kg	3		
	javelots 0,800 kg	3		
			COÛT TOTAL	7 540,04 €

A3 ALENÇON

BP162

61005 ALENÇON CEDEX

www.a3alencon.com



Record

Un record qui date, c'est bien celui que détient l'A3, en régional Basse-Normandie avec le 4 x 100 sur piste établi à Saint-Denis en 1971 dans le temps de 41'' 6.

Bonne Année

Et oui, l'année se termine et une nouvelle commence !! Je parle, bien sûr, de la nouvelle saison d'Athlétisme qui commence le 1^{er} septembre prochain. Alors, pensez, dès maintenant, au renouvellement de votre licence avec un certificat médical *ad hoc* de moins d'un an !

Fête du Sport

Elle se déroulera donc le samedi 23 septembre au parc des Promenades de 14 h à 18h. L'A3 tiendra un atelier vitesse. Les bonnes volontés sont sollicitées pour mettre en place cet atelier à partir de 12 h 30. Prendre contact avec Maurice ou avec Franck.

MARATHON

Un marathon bien sympathique à courir, c'est bien celui des Vignobles de Châteauneuf dans le Cher qui aura lieu le dimanche 3 septembre à 9h. Seul ou par équipe de 2 ou 4, ce marathon se déroule au cœur du vignobles de la vallée du Cher.

📧 www.marathonchateauneuf.fr

Vacances

Vous vous êtes fait plaisir, vous nous avez très sincèrement comblé en portant fièrement et très haut les couleurs de l'A3.

Avec beaucoup d'assiduité aux entraînements, d'abnégation et de persévérance, vous avez su vous surpasser, vous transcender et améliorer vos performances, très nettement pour certains, merci encore à vous pour ces très bons moments que vous nous avez offerts et merci à vos entraîneurs.

Profitez tous maintenant au maximum d'un repos bien mérité de quelques semaines pour vous ressourcer et nous revenir en pleine forme à la rentrée pour de nouvelles joies et des nouveaux moments de bonheur ensemble.

Bonnes vacances à tous et à bientôt.

Maurice



Photo: François Bellanger / www.passion-photographie-sportive.com