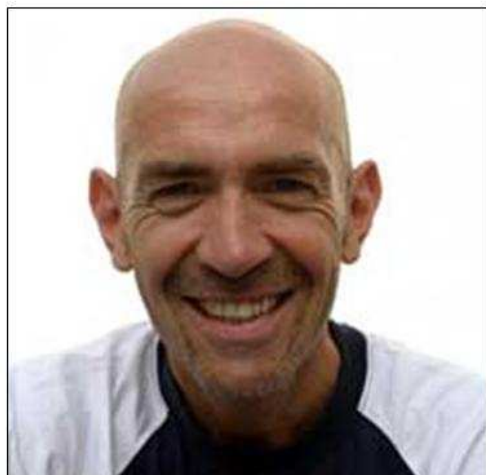


DOMINIQUE CHAUVELIER S'EXPLIQUE



PATRICK DUGUE CHAMPION DE FRANCE DE MARATHON



Photo : www.laroutedulouvre.fr

Propos recueillis par Philippe Peccate, le jeudi 10 mai 2006.

J'avais lu dans VO2, il y a quelques mois, un article dans lequel on affirmait que tu considérais les coureurs d'ultra comme des bœufs; qu'en est-il vraiment ?

Le pire est que VO2 a repris cette affirmation sur le *Journal de la Confédération* qui avait repris ça sur *Ça m'intéresse* et, à chaque fois, personne n'a cité les sources. C'est particulièrement imprudent ! A la rigueur, ils se prenaient un procès sur le dos !

Donc, un journaliste de *Running Attitude*, que je connais très bien, m'interviewe. Et lui, je peux te dire qu'il est anti-coureur ultra machin ! Il me demande mon avis sur le cent bornes. Je lui réponds en comparant l'entraînement du cent bornes à celui du marathon quand, toi, tu as trois fois 5 000 à faire et, eux, ont une sortie de 40 bornes à faire, qu'il pleuve, qu'il vente, il faut y aller, il faut être un peu bœuf, on se pose pas de questions, on y va ! Mais ce journaliste a résumé le début de la phrase *les coureurs de cent bornes* et la

Le marathon du bonheur

Environ 2 800 athlètes ont pris le départ du marathon du Louvre, à Lille, ce dimanche 7 mai 2006.

La course s'est déroulée par un temps idéal avec une température de 9° à 11° et un vent faible.

Le parcours était rapide sur les 15 premiers km, mais avec de nombreuses relances car il traversait les faubourgs de Lille, ensuite vallonné avec plusieurs passages de ponts, et, à partir du 37^e km jusqu'au 39,5^e km, une montée progressive en plusieurs paliers. Il se terminait par 3 km en légère descente pour rejoindre l'arrivée à Lens.

suite page 2

suite page 3

RÉCIT



Dès le départ, j'ai accroché le peloton avec les meilleurs V2, je ne voulais pas faire la course seul derrière. Au passage du semi en 1 h 19, nous étions encore quatre V2 dans le peloton et j'étais facile dans l'allure

Après le semi, j'ai pris la tête du peloton et j'ai profité d'une côte pour accélérer l'allure. La cassure fut brutale et je me suis retrouvé seul. Quelle stratégie prendre, attendre le retour du peloton ou foncer, l'arrivée étant encore loin ? Je n'ai pas hésité, avec la perspective d'un titre de champion de France !

J'ai poursuivi mon effort sans me retourner. J'ai terminé la course en solitaire, en doublant plusieurs coureurs sur mon passage. Mais j'ai énormément souffert

à partir du 38^e km avec les efforts accentués et la fin de parcours très éprouvante. Mais, malgré les crampes, j'ai conservé une avance honorable sur mes poursuivants, de 3'15" sur les 2^e et 3^e V2 à l'arrivée.

L'arrivée ne fut que du bonheur, beaucoup d'émotions dans les cent derniers mètres.

Pour la course d'Henry, le départ fut rapide avec un passage au 3^e km en 12'30 (base de 2 h 55 !) mais, ensuite, il a énormément souffert. Il améliore néanmoins son record personnel (3 h 09).

Patrick

INTERVIEW

fin de la phrase *sont des bœufs*.

Après, on passe aux courses de 24 heures; Il me demande ce que j'en pense. Je lui dis que les courses de 24 heures, ce n'est pas de l'athlétisme dans la mesure où l'athlétisme, pour moi, se déroule dans un stade. Eventuellement, le marathon dont l'arrivée se fait dans le stade quand il s'agit d'une épreuve olympique, c'est encore de l'athlétisme. J'ajoute que, dans la course à pied, il y a plein de familles: le trail, les courses de montagne, le cent bornes et lui, a résumé, *courir à 11 à l'heure, ce n'est pas de l'athlétisme!* Alors là, tout le monde m'est tombé dessus !

Les courses de cent bornes, pour moi, cela fait partie de la famille de la course à pied sans pour autant que ce soit considéré comme de l'athlétisme pur ! C'est comme si on allait dire, pour les sports de balle, qu'il y aurait une fédération des sports de balle avec le volley-ball, le foot-ball, le hand-ball. J'ai rien contre le cent bornes ! La preuve est que, pendant cette polémique, j'entraînais un coureur de cent km qui a gagné à Chavagne, l'an dernier. J'ai pris des filles de l'équipe de France de cent km comme meneurs d'allure au Marathon de Paris. J'ai failli en faire moi-même.

J'ai été très déçu de la réaction des gens qui se sont déchaînés contre moi. Il y en a très peu qui se

sont posés la question de savoir si j'avais bien dit ça ! « C'est écrit donc tu l'as dit ! ». Cela montre le peu d'ouverture d'esprit dont font preuve certains! Récemment, au Marathon de Paris, Guyomarch de l'équipe de France de 24 heures m'a pris à partie:

« Des mecs qui écrivent ça, je leur mets mon poing sur la gueule !

-Tu parles de

quoi?

- De l'article que tu as écrit...

- Que tu as lu. Pas que j'ai écrit !

- Ben oui, tu as dit ça...

- Je n'ai jamais dit ça... attends, ne t'énerve pas comme ça, je vais t'expliquer... »

Et je lui raconte ce que je viens de te dire. Pour être coureur de cent bornes, il faut avoir du caractère, il faut être un peu bœuf. Parfois, je me le dis pour moi! Ce gars avait du mal à comprendre. Alors là, je lui dis que j'avais un bœuf devant moi, alors qu'il fait partie de l'équipe de France de 24 heures, il n'avait aucune réflexion, aucune analyse, de recul. J'ai découvert à cette occasion, un milieu un peu à part, un peu fermé ! Ils sont moins ouverts que les autres. A aucun moment, ils ont eu l'ouverture d'esprit pour se dire, oui, c'est vrai, il y en a parmi nous qui courent en 12 heures, 14 heures, 15 heures. Dans mon démenti que j'ai publié, je disais qu'au marathon de Paris, la moyenne des 30 000 coureurs est de 11 à l'heure ! Donc je n'ai rien contre les coureurs qui courent à 11 à l'heure!

Pour moi, donc, être un peu bœuf, c'est avoir du caractère !

Que penses-tu des courses ultra comme l'UTMB? La Transgaule? Ne crois-tu pas qu'il y a un peu de surenchère?

C'est de l'aventure humaine ! C'est exactement pareil pour le gars qui fait de l'alpinisme, qui fait des 8 000. On pourrait mettre ça dans la même famille, ce sont des défis personnels. C'est vrai, peut-être, que certains d'entre eux ont peu de qualités pédestres, incapables de faire un 1 000 m en moins de 4 mn par exemple. Mais, le principal, c'est le défi qu'ils se lancent eux-mêmes en courant, en marchant, en faisant cent bornes, de faire l'ultra-trail du Mont-Blanc, de faire l'Everest. C'est bien, c'est la force de caractère qu'ils ont; ils ont peut-être des qualités moyennes au départ mais une grosse force de caractère.

Et toi, tu t'intéresses de plus en plus au trail?

J'étais du côté de l'élite, en matière de chrono, toujours à chercher à battre des records, 2 h 11 au marathon, les semis, .. Maintenant, j'ai cinquante balais. Alors, les marathons, je les fais fun et, au moins, je sais que je vais tenir jusqu'au bout. Donc, le trail est bien car tu n'as pas le souci du chrono. C'est un stress énorme en moins que de ne pas avoir le chrono. Si c'est trop dur, tu marches, après tu vas plus vite... C'est une philosophie, il ne faut



Photo: www.pays-du-montcalm.com

INTERVIEW

pas parler de performance pure. Le trail me change complètement après avoir fait du haut niveau, de la performance pure. Chaque trail est différent: il y a des trails de 20 bornes, de 30 bornes, des durs, des pas durs. On voudrait faire une hiérarchie, on n'y arriverait pas.

Que penses-tu de l'affirmation comme quoi les trailers sont moins performants que les pistards ou coureurs sur route?

Non, je ne le pense pas. Dans beaucoup de régions, notamment en montagne, beaucoup de jeunes courent des trails. Ainsi, j'ai connu un jeune de 25 ans qui travaille chez Adidas. Il court des trails. Je l'ai vu courir et il court bien. Il n'a pas du tout l'idée de courir sur route. Il n'a pas été éduqué dans cet esprit. Il fait ses courses de montagne, des trails. Beaucoup de jeunes n'ont pas du tout envie de courir sur route, de faire des semis. Autrefois, on disait cela pour le marathon: le marathonien, c'était le mec de 36 ans qui n'était plus bon sur piste et qui s'est mis sur marathon. Maintenant, on dit déjà moins ça, pareil pour le cent bornes, certains le disent aussi: c'est celui qui ne peut pas s'exprimer sur le marathon qui se rabat sur le cent bornes. Après le cent bornes, il court un 24 heures ! On n'en finit plus !

L'idéal, c'est de faire un peu de tout, pour le coureur qui n'est pas trop élitiste, un coup, il se fait son petit marathon, ensuite, c'est ce que je conseille, il se fait, un mois après, un trail avec la préparation de son marathon. Il fait son trail sans se prendre la tête. En fin de saison, s'il veut se faire un cent bornes, il fait un cent bornes ! Et s'il veut terminer par

un semi, il termine par un semi ! L'évolution de la course va aller vers ça.

N'est-ce pas déconseillé pour un jeune de faire un trail ?

Non, je ne crois pas ! C'est un peu comme pour moi, quand à 23 ans, j'ai commencé à faire des marathons à une époque où tout le monde en faisait à 36-37 ans. On me disait, t'es fou de faire des marathons à ton âge, tu vas de cramer ! Tu ne vas pas durer longtemps. Tu parles, j'ai cinquante ans ! Trente ans après, suis toujours là ! Non, c'est la qualité de l'entraînement et la récupération après les épreuves qui sont importantes. C'est l'excès qui est mauvais comme faire 5 marathons ou 10 trails dans l'année.

Non, il faut absolument enlever cette idée ! Tu fais un trail et tu récupères 10 jours et, derrière, tu fais une séance un peu plus vite pour te redynamiser, des 400 par exemple. C'est l'entraîneur qui parle mais je vois les choses comme ça !

Les trailers sont des gens qui se font plaisir. Le trail, c'est la découverte de la nature, de certaines régions.

Pour conclure?

Dans les marathons, je vois les émotions qui se dégagent. Ainsi, un coureur qui fait 3 h 59' 50, il a fait moins 4 h, il est champion olympique ! Tu le vois, les larmes à l'œil... Je trouve ça très beau !

Le haut niveau, j'en suis revenu.. Dopage, machin... Je me sens beaucoup plus à l'aise à un niveau en-dessous, qu'avec les athlètes !

OPEN NATIONAL FFA DE TRAIL à La Chapelle-en-Vercors

Les Drayes en Vercors - 23 juillet 2006

Les « Drayes en Vercors » constituent avec les Templiers et la 6 000 D, l'un des plus anciens trails de France. Tracé au cœur du parc Naturel Régional du Vercors, les parcours offrent aux amateurs de grandes espaces, des paysages somptueux et des sentiers techniques. De 1997 à 2005, les plus grands noms du trail ont été au palmarès de cette épreuve.

2006 sera une année particulière avec l'implication officielle, pour la première fois en France, de la Fédération Française d'Athlétisme.

En effet, la FFA et le département de la Drôme se sont associés pour créer le premier Open National FFA de Trail. Le dimanche 23 juillet sera donc un événement dans le monde des courses nature et cette reconnaissance fédérale devrait ouvrir de nouveaux horizons à cette discipline en pleine expansion.

3 distances sont proposées:

- 44 km avec 2 500 m de dénivelé +
- 21 km avec 1 300 m de dénivelé +
- 11,3 km avec 350 m de dénivelé +

☞ Toutes les informations sur: www.trail-open.fr

(sources: newsletter Run in live-VO2 / 17/06/06)

RÉSULTATS

INTERCLUB Basse Normandie / CAEN / 8 mai 2006 - 1^{er} tour

Epreuve	Nom	Cat	performance	points	niveau
100 m	Julie FOULON	CF	13'' 59	782	R3
	Virginie FOUILLEUL	CF	13'' 54	789	R2
200 m	Antoine DE MAUTOR	JH	25'' 43	536	
	Charlotte LE GARREC	CF	30'' 41	647	D1
800 m	Anita TREGARO	VF1	2' 54'' 78	386	
	Valérie BELLANGER	SF	2' 54'' 87	385	
1 500 m	Frédéric DESIERREY	SH	4 ' 13'' 84	699	R2
3 000 m	Mickaël POTTIER	SH	9' 37'' 16	565	R2
	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE	SH	10' 01'' 44	466	R3
5 000 m	Franck JOUATEL	SH	16' 03'' 57	654	R2
hauteur	Antoine DE MAUTOR	JH	1 m 80	679	
longueur	Virginie FOUILLEUL	CF	4 m 14	541	
	Charlotte LE GARREC	CF	4 m 01	512	
poids	Julie FOULON	CF	6 m 98	355	
4 x 100 m	Charlotte LE GARREC Julie FOULON Virginie FOUILLEUL Anita TREGARO	CF CF CF VF1	57'' 86	637	
4 x 400 m	Antoine DE MAUTOR Frédéric DESIERREY Mickaël POTTIER Franck JOUATEL	JH SH SH SH	3' 55'' 25	464	
Place: 14 ^e équipe sur 24 avec un total de 9 097 points					

Course de MULTONNE (10 km) / 8 MAI 2006

☞ 242 classés

Classement scratch: 44^e

Bruno DELENTE en 40 mn 30

77^e

Thierry JACQUET en 42 mn 58 s

SEMI-MARATHON DU PAYS DE FLERS / 14 MAI 2006

☞ 327 classés

Classement scratch: 19^e

Serge DESIERREY

8^e VH1

en 1 h 17 mn 31

57^e

Jacques BOUDET

25^e VH1

en 1 h 26 mn 00 s

RÉSULTATS

MARATHON DU LOUVRE / LILLE / 14 MAI 2006 CHAMPIONNAT DE FRANCE OPEN DE MARATHON

☞ 2 752 classés

Classement scratch: 43^e



246^e

8^e VH3

Patrick DUGUE

en 2 h 41 mn 316

Henri BLAISE-MARTIN

en 3 h 06 mn 18 s

Challenge Terlecki / 9,7 km / BORAN sur Oise / 14 MAI 2006

Classement scratch: 3^e

1^e SH

Eddy CLOUTIER

en 33 mn 59 s

RÉGIONAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES / TOURLAVILLE / 13 mai 2006

Epreuve	Nom	Cat	points	classement	niveau
heptathlon	Julie FOULON	CF	2 918	5 ^e	R3
octathlon	Antoine AILLARD	MH	2 296	10 ^e	D2
200 m	William BETIS	MH	2 141	13 ^e	

TRIATHLON RÉGIONAL BENJAMINS ET MINIMES / CAEN / 20 mai 2006

NOM	1 ^{ère} épreuve		2 ^e épreuve		3 ^e épreuve		place	points
ALVERDI Ségolène	100 m	15' 92	longueur	3 m 65	poids	5 m 38	18 / 21	35
ROYE Balbine		14' 82		4 m 30		7 m 92	6 / 21	58
AILLARD Antoine		13' 81	hauteur	1 m 54	javelot	29 m 31	13 / 40	58
DESNOTS Jessica		16' 20	triple saut	6 m 97	poids	7 m 57	19 / 28	47
GUEVIT Kimberley		14' 93	longueur	3 m 82		6 m 50	11 / 21	47
MARCEL Ornella		14' 3	triple saut	9 m 02		7 m 56	4 / 28	68
OLIVIER Hugo		1 000 m	3' 35'' 33	hauteur	1 m 18	javelot	14 m 74	12 / 32
ALVERDI Quentin	3' 48'' 08		1 m 10		poids	5 m 71	23 / 32	35



Antoine De Mautor

Interclub de Basse-Normandie

8 mai 2006 - CAEN

Photo: Jérôme Lagunegrand

www.jelag-photo.com

RÉSULTATS

INTERCLUB Basse Normandie / CAEN / 21 mai 2006 - 2^e tour

Epreuve	Nom	Cat	performance	points	niveau
100 m	Julie FOULON	CF	13'' 51	793	R2
	Virginie FOUILLEUL	CF	13'' 63	776	R3
200 m	Antoine DE MAUTOR	JH	25'' 19	560	R3
	Charlotte LE GARREC	CF	30'' 41	647	D1
800 m	Marie-France JOUATEL	VF2	3' 12'' 06	229	
1 500 m	Frédéric DESIERREY	SH	4 ' 19'' 82	637	R2
	Reynald CORMIER	ESH	4' 26'' 48	571	R3
3 000 m	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE	SH	9' 53'' 47	497	R3
	Bruno DELENTE	SH	10' 40'' 36	326	R3
5 000 m	Franck JOUATEL	SH	15' 50'' 73	688	R1
hauteur	Antoine DE MAUTOR	JH	1 m 70	585	R3
longueur	Julie FOULON	CF	4 m 23	562	
	Charlotte LE GARREC	CF	4 m 20	555	
triple saut	Virginie FOUILLEUL	CF	8 m 70	514	
disque	Franck JOUATEL	SH	22 m 48	347	
poids	Frédéric DESIERREY	SH	7 m 22	357	
	Marie-France JOUATEL	VF2	5 m 76	280	
4 x 100 m	Marie-France JOUATEL Charlotte LE GARREC Julie FOULON Virginie FOUILLEUL	VF2 CF CF CF	58'' 95	602	
4 x 400 m	Antoine DE MAUTOR Frédéric DESIERREY Jean-Pierre CHAPELLIÈRE Franck JOUATEL	JH SH SH SH	3' 56'' 98	447	
Place: 6 ^e équipe avec un total de 9 973 points					



RÉSULTATS

10 km d'ARGENTAN / 24 MAI 2006

☛ 514 classés

Classement scratch: 21^e

11^e SH

Jean-Pierre CHAPPELLIERE

en 35 mn 11 s

62^e

21^e VH1

Jacques BOUDET

en 38 mn 07 s

165^e

81^e SH

Florent DOUVRY

en 42 mn 45 s

255^e

29^e VH2

Philippe PECCATE

en 45 mn 18 s

341^e

7^e SF

Valérie BELLANGER

en 48 mn 03 s

Courir sous les pommiers / 6,8 km / COUTANCES / 25 MAI 2006

☛ 203 classés

Classement scratch: 5^e

5^e SH

Reynald CORMIER

en 22 mn 32

10 km du MANS / 25 MAI 2006

☛ 1 334 classés

Classement scratch: 44^e

29^e SH

Stéphane JOUATEL ➡ *Joli, le brunshing !*

en 35 mn 27

98^e

59^e SH

Bruno LECADRE

en 38 mn 15 s

102^e

62^e SH

Bruno DELENTE

en 38 mn 30 s



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



Photo: Jérôme Lagunegrand / www.jelag-photo.com



Photo: Jérôme Lagunegrand / www.jelag-photo.com

*Dans
la rubrique,
nos athlètes
seront-ils
à l'heure ? **

** sur une remarque de
Jérôme*

Jacques BOUDET - Argentan

Valérie BELLANGER - Caen

Anita TREGARO - Caen

RÉCIT

Athis ... la Suisse

Ce dernier dimanche d'avril n'est guère souriant : temps gris et température en berne. Athis nous accueille. Pour beaucoup, c'est le premier trail de la saison. Je retrouve nombre de figures familières. Les amis de Champfrémont et de la Muti sont là ! Cette année, c'est mon cinquième « Athis ». Aussi, le parcours à venir est sans surprise. Visiblement, il sera relativement sec. Avec les copains de l'A3, je pars faire un petit échauffement. Je ne sais pas trop comment cela va se passer. J'ai pas mal dételé depuis le marathon de Paris d'il y a trois semaines. Bientôt treize heures, les coureurs se rassemblent dans la bonne humeur derrière la banderole. Jacques Nevoux donne les derniers conseils et c'est le départ.

Déjà, dans le petit bois, je trouve l'allure de bon aloi. Après le goudron, se présente ce pourquoi les coureurs sont là : une ferme, l'herbage à traverser. Bonne nouvelle, le terrain est sec. J'ai connu ce pré naguère comme un véritable borbier. Ensuite, vient la première plongée vers la vallée de la Vère. A mi-pente, les sources ruissellent au milieu du chemin caillouteux. Il ne faut pas hésiter comme certains, je m'élance dans la boue et les cailloux. Ce genre de descente est toujours spectaculaire. Il faut vraiment une certaine habitude et une prise de risque pour les passer. En bas, le petit pont et tout de suite la remontée abrupte. Je cours mais après la première épingle, comme les autres, je marche pour gravir ce sentier raide où le cœur est au bord de l'explosion. Enfin, j'atteins le haut pour redescendre doucement vers le promontoire entre la Vère et le Noireau. C'est l'endroit le plus exaltant du parcours. Dommage, le soleil n'est pas de la partie. Mais le sous-bois est illuminé par les jacinthes bleues, les stellaires blanches, les orchis, les genêts. Même les humbles pissenlits contribuent à cet enchantement. Arrivé à l'extrémité du promontoire, je plonge dans la pente. Le sentier décrit des « s » bien montagnards. Je trouve le rythme bien enlevé. Thierry et Jean-François sont encore à portée de vue. Bientôt, arrive la deuxième difficulté du parcours, la côte des Oiseaux. Le parcours est champêtre. Je ne m'arrête pas au premier ravitaillement. Je me sens bien. Le mollet gauche ne se rappelle pas à mon mauvais souvenir. Le parcours emprunte une partie difficile, tout en dévers dans un sous-bois. Par endroit, la pente est particulièrement raide et revendique bien son appellation helvétique. Bien qu'il faille être très attentif, je jette des coups d'œil au paysage.

Soudain, j'aperçois Raymond. Que fait-il ici ? J'arrive à sa hauteur et il me confie sa détresse. Que lui dire ? Courage, accroche-toi ! Nous changeons de pente et le devers est dans l'autre sens. Il ne ferait pas bon d'être un dahut dans cette course. C'est la troisième montée dans le bois de Berjou. La fatigue commence à se faire sentir. Arrivé sur la route, des spectateurs soulignent la rudesse de la pente. Je salue ces suisses normands. Le parcours à venir va me permettre de souffler un peu. C'est le bocage, chemins creux, haies, pommiers en fleurs. Vraiment dommage que le soleil ne soit pas de la fête. Avant le verger, Raymond a repris du poil de la bête et est reparti. Je n'en reviens pas. Il est déjà loin devant moi. Par contre, j'aperçois Jean-François. Je monte tranquillement le long du verger en fleurs. Je me souviens qu'à mon premier Athis, j'étais exténué et je l'avais monté en marchant. La piste s'insinue ensuite dans les genêts et les ajoncs pour déboucher sur un nouveau promontoire. Là encore, il faut plonger dans la pente caillouteuse qui rappelle certaine descente des Templiers. Je traverse la route où un ami me salue. Je passe devant l'usine et de nouveau, il faut remonter. En marchant ! Les mains sur les hanches ! Mais je sais que là haut, ce sera une galopade vers le retour. Chemins et routes s'enchaînent. Dans les hameaux, des spectateurs encouragent les coureurs. Je suis sur le chemin du retour avec la dernière montée. Le parcours est familier puisqu'il s'agit de celui de l'aller. Je reprends ma course à un bon rythme.

Bientôt, j'aperçois le clocher d'Athis. Je regarde ma montre. Je suis assez surpris car je vais certainement faire mon meilleur temps sur ce parcours, tout au moins depuis qu'il mesure 30 km. J'accélère. J'aimerais bien faire en-dessous de 2 h 50. Oh, cette année, on contourne le lac par la droite. J'aperçois Eric qui m'encourage puis ce sont Mireille et Sylvie qui, à leur tour, me galvanisent pour mes dernières centaines de mètres. Toujours cette même émotion pour l'arrivée.

Le contrat est rempli au-delà de toute espérance : 2 h 49. Les échéances à venir seront autrement plus corsées et, pour finir, les pentes seront véritablement suisses ! Allez, à la douche, chaude ! C'est le privilège de ceux qui arrivent avant 3 h 00 !



Mustang

ECHOS DU RÉDACT

Carton orange à la FFA

Lize Hopper est une jeune canadienne qui est venue à Alençon pour un séjour linguistique de trois mois. Passionnée par l'athlétisme, elle a voulu participer à quelques compétitions officielles sur piste. Momo, notre cher président, a fait le nécessaire pour qu'elle obtienne une licence auprès de la FFA mais celle-ci a refusé au prétexte que son séjour était inférieur à trois mois. Le règlement est une chose, l'esprit en est une autre.

Normandiecouseapied.com

Du nouveau sur le site de Wilhelm Roussin. En effet, celui-ci a mis en place des fiches d'après-course. Ces fiches donnent un bref compte-rendu de la course, de l'accueil et de l'ambiance avec le palmarès.

Courir pour un enfant

Le 17 septembre prochain, se déroulera une course de 12 km à Gouville dans l'Eure. Cette manifestation est au profit de l'association Marie-Hélène Home Nathalie.

Monsort

Bonne nouvelle ! Cette course de quartier bien sympathique aura bien lieu le vendredi 23 juin 2006. L'inscription est prise en charge par l'A3. Pour cela, contacter Franck avant le 18 juin. Après cette date et sur place, elle restera à charge de l'athlète.

Bonne action

L'association CAP CONDE propose une nouvelle épreuve le 18 juin prochain. L'intégralité des inscriptions sera versée à l'Association HANDY, RARE et POLY.

Le circuit de 11 km autour du château de Pontécoulant, près de Condé sur Noireau, consiste en 1 boucle de départ puis 2 grandes boucles dans les sous-bois et allées du domaine (8 km au total) et de 3 km sur la départementale 298.

Le départ prévu à 10 h 30 sera donné par le parrain de l'épreuve Loïc Letellier. Une tombola sera mise en place dont le profit sera lui aussi entièrement reversé à l'association Handy, Rare et Poly.

Championnat de France des 10 km et semi

Les coureurs qualifiés désirant participer au Championnat de France du semi-marathon à Roanne (42) le 16 septembre ou à ceux des 10 km à Taulé-Morlaix (22) le 29 octobre prochain, doivent prendre contact rapidement avec Franck pour que celui-ci organise l'hébergement des participants.

Cross de Montilly

Le 11 novembre prochain, se déroulera le 30^e cross international de Montilly sur Noireau (61). Un programme très copieux et original est prévu pour fêter cet anniversaire avec des randos VTT, pédestre et équestre, une marche nordique, une course sur route de 6 km, le cross international avec les vainqueurs des 10 dernières années.

Prise de date

Après le Vulcain, après le Sancy, votre rédacteur vous propose un trail hivernal - oui, je sais, au mois de juin, ça fait désordre, mais vu le temps qu'il fait ! - Donc, il s'agira du RTT, le Raidlight Trail Trophy, qui se déroulera à St-Genest-Malifaux (42) le dimanche 21 janvier avec trois distances au menu: 11, 22 et 33 km. Vous aurez tous les détails au mois de septembre.

A3 ALENÇON

BP162

61005 ALENÇON CEDEX

www.a3alencon.com

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

