



Je ne l'apprendrais à personne, le marathon est une épreuve difficile (surtout le final).

Mais le plus dur reste encore la préparation. Je profite donc de ce petit espace qui m'est laissé par Phil notre rédacteur pour remercier les gens qui m'ont aidé pendant ces 7 semaines. En effet, cette

initiative est peut-être surprenante mais après la ligne d'arrivée franchie, c'est une des idées qui m'a traversé l'esprit (était-ce un soupçon de lucidité ?).

Cela dit, je pense à Patrick qui m'a préparé les plans de mes trois marathons - n'hésitez pas à le consulter - , à Momo qui a pris son vélo « **pas pour porter votre courrier** » mais pour m'accompagner le dimanche matin pendant mes sorties longues, bravant assez souvent d'ailleurs le froid et la pluie. Frédérique et Raphaël l'ont parfaitement relayé en son absence.

Puis, je pense aussi à celles et ceux qui m'ont apporté leurs encouragements et messages de sympathie avant et après cette course.

A ma petite famille à qui je n'ai pas consacré beaucoup de temps pendant cette période de préparation.

Enfin, à une personne qui préfère rester anonyme, mais sans qui je n'aurais pas pu prendre le départ.

J'adresse encore un grand **MERCI** à tous ces gens et à ceux que j'aurais oubliés, gardez cet esprit familial qui règne dans notre club.

FRANCK

*N'oubliez pas de renvoyer
votre calendrier
pour la saison estivale
sur piste*

Championnats départementaux d'athlétisme et Triathlon jeunes à Alençon Plaine des Sports

Samedi 27 mai 2006

à partir de 14 h 00

Interview de Benoît LAVAL Trailer, gérant fondateur de



RaidLight



Benoît Laval a commencé par l'athlétisme avant de découvrir la montagne. Sensible aux grands espaces, il se lance dans le monde du trail pour ne plus le quitter. Il participe avec réussite aux plus grands trails du monde. Son palmarès en fait un des plus grand spécialiste de cette discipline exigeante.

Il est le fondateur de RAIDLIGHT, équipementier sportif spécialisé dans le trail, le raid et la C.O.

Benoît LAVAL
Grand Raid de la Réunion
en 2002

Photo: runraid.free.fr

Lire p 9 et 10

RESULTATS

TRIATHLON d'ARGENTAN - 11 mars 2006

Benjamines	longueur		poids 2 kg	50 m		1 000 m	classement	points	
MARCEL Ornella	3 m 79		7 m 27	7'' 7			1 ^{ère}	60	D3
DESNOS Jessica	3 m 75		8 m 22			4' 21'' 4	2 ^e	53	D3
RICOUP Hélène	3 m 60		6 m 24	8'' 0			4 ^e	50	D3
CHAMBERS Ophélie	3 m 50		7 m 24	8'' 2			5 ^e	50	D3
Minimes Filles	longueur		poids 3 kg	50 m	50 m H		classement	points	
MONTEL Emilie	3 m 59		6m 96	8'' 1			6 ^e	41	
SCELIN Laura	4 m 07		7 m 88		11'' 1		7 ^e	40	
RAGOT Marion	3 m 54		5 m 96	7'' 7			8 ^e	39	
Poussins Filles	longueur		médecine ball	50 m			classement	points	
BOUILLY Ysaline	2 m 95		5 m 55	8'' 9			4 ^e	46	
BONVILLAIN Julie	2 m 40		6 m 30	9'' 1			7 ^e	42	
DALLIER Julie	2 m 20		5 m 04	9'' 5			14 ^e	32	
Benjamins	longueur	hauteur	poids 3 kg	50 m	50 m H	1 000 m	classement	points	
MAINE Romain	3 m 66		8 m 06	7'' 9			2 ^e	45	
FOULON Simon	3 m 59		6 m 41			3' 35'' 8	5 ^e	37	
RADET Valentin	3 m 09		4 m 91	8'' 2			8 ^e	31	
OLIVIER Hugo		1 m 20	5 m 42		12'' 2		14 ^e	23	
Minimes Garçons	longueur	hauteur	poids 4 kg	50 m	50 m H		classement	points	
AILLARD Antoine		1 m 48	7 m 47		9'' 5		2 ^e	46	
BETIS William	4 m 48		6 m 48	7'' 7			8 ^e	33	
Poussins Garçons	longueur	hauteur	médecine ball	50 m		1 000 m	classement	points	
GALIENNE Valentin	2 m 90		7 m 67	8'' 4			1 ^{er}	57	
HERNANDEZ Rémi	2 m 80		7 m 70	8'' 6			5 ^e	53	
GUESDON Nathanaël	2 m 85		7 m 52	9'' 0			6 ^e	50	
DROUILLET Aymerik	2 m 45		6 m 60			4' 06'' 0	11 ^e	41	
MORICE-MORAND Mathieu	2 m 40		4 m 45	9'' 0			17 ^e	35	

Finale inter comité benjamin - minimes / MONDEVILLE - 26 mars 2006

Extrait - RECTIFICATIF suite erreurs sur les performances de Hugo OLIVIER et de Quentin ALVERDI

Benjamins	longueur	hauteur	poids 3 kg	50 m	1 000 m	place	points	
OLIVIER Hugo		1 m 26	5 m 68		3' 21'' 05	12	52	D3
MAINE Romain	4 m 07		8 m 17	8'' 08		16 ^e	51	D3
ALVERDI Quentin	3 m 27		5 m 68	4'' 9	3' 40'' 07	24 ^e	37	
FOULON Simon	3 m 45		6 m 70	8'' 22		25 ^e	37	

RESULTATS

Epreuves classantes LE MANS / 1^{er} AVRIL 2006

Finale directe 1 000 m: 5^e

Frédéric DESSIEREY

en 2' 50'' 28

ALENÇON - MEDAVY - 15,4 km / 2 AVRIL 2006

Classement scratch: 20 ^e	Bruno LECADRE	en 0 h 56 mn 25 s
21 ^e	Reynald CORMIER	en 0 h 56 mn 40 s
31 ^e	Eddy CLOUTIER	en 0 h 58 mn 26 s
38 ^e	Stéphane JOUATEL	en 0 h 59 mn 00 s
40 ^e	Mickaël POTTIER	en 0 h 59 mn 10 s
61 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE	en 1 h 00 mn 40 s
103 ^e	Serge DESIERREY	en 1 h 02 mn 06 s
116 ^e	Thomas GUESDON	en 1 h 02 mn 45 s
167 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	en 1 h 04 mn 29 s
201 ^e	Jacques BOUDET	en 1 h 05 mn 24 s
257 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	en 1 h 06 mn 52 s
308 ^e	Thierry JACQUET	en 1 h 07 mn 43 s
310 ^e	Marc LEFAUX	en 1 h 07 mn 45 s
377 ^e	Claude GUILLAUME	en 1 h 08 mn 55 s
483 ^e	Jean-Claude BRODIN	en 1 h 10 mn 20 s
609 ^e	Allain LEBOSSE	en 1 h 11 mn 45 s
691 ^e	Olivier MORICE-MORAND	en 1 h 12 mn 40 s
755 ^e	Olivier VANDEVOIR	en 1 h 13 mn 25 s
1077 ^e	Florent DOUVRY	en 1 h 16 mn 31 s
1106 ^e	Pierre SOLE	en 1 h 16 mn 47 s
1228 ^e	Didier GUESDON	en 1 h 18 mn 01 s
1381 ^e	Béatrice JAVAUDIN	en 1 h 19 mn 40 s
1421 ^e	Anita TREGARO	en 1 h 20 mn 06 s
1528 ^e	Claude CROISE	en 1 h 22 mn 06 s
1535 ^e	Valérie BELLANGER	en 1 h 22 mn 58 s
2168 ^e	Catherine MONTFORT	en 1 h 26 mn 56 s
2226 ^e	Eric FOULON	en 1 h 27 mn 33 s



RESULTATS

30^e MARATHON de PARIS / 9 AVRIL 2006

☎ 31 616 partants

Classement scratch: 108 ^e	Franck JOUATEL										
☎ 78 ^e SH	en 2 h 35 mn 55 s	temps réel: 2 h 35 mn 46 s									☎ 10 305 SH
1 465 ^e	Bruno DUPRE										
☎ 577 ^e VH1	en 2 h 59 mn 28 s	temps réel: 2 h 59 mn 18 s									☎ 9 811 VH1
6 230 ^e	Philippe PECCATE										
☎ 692 ^e VH2	en 3 h 29 mn 33 s	temps réel: 3 h 27 mn 45 s									☎ 4 598 VH2
11 276 ^e	Thierry DROUILLET										
☎ 4 633 ^e SH	en 3 h 49 mn 12 s	temps réel: 3 h 44 mn 12 s									
11 923 ^e	Bruno DELENTE										
☎ 4 858 ^e SH	en 3 h 51 mn 41 s	temps réel: 3 h 46 mn 40 s									
											☎ 30 739 classés

CHALLENGE équip' athlé tour printanier MONDEVILLE - 9 avril 2006

Minimes Filles	longueur	hauteur	triple saut	poids 3 kg	disque 0,8 kg	50 m	50 m H	100 m	1 000 m	classement Triathlon	pts
SCELIN Laura			8m 43		17m 59			14''54		15 ^e	51
GUEVIT Kimberley	3m 64			7m 09		7'' 98	11'' 1			17 ^e	46
ALVERDI Ségolène		1m 24			17m 37			15''63		20 ^e	45
ROYE Balbine	3m 39			8m 01			10''96			22 ^e	36
relais 4 x 60	35'' 00		Kimberley Guevit / Ségolène Alverdi / Laura Scélin / Balbine Roye								
Cadettes	longueur	hauteur	triple saut	poids 3 kg	disque 0,8 kg	50 m	50 m H	100 m	1 500 m	classement	pts
FOULON Julie			8m 69	9m 33				13''48		6 ^e	57
FOUILLEUL Virginie	4m 32				17m 15			13''76		8 ^e	50
LE GARREC Charlotte	4m 07	1m 28						15''04		12 ^e	45
HOOPER Lize (Can)	3m 33			6m 00					6' 59'' 05	14 ^e	17
relais 4 x 100 m	54'' 65		Charlotte Le Garrec / Marie Morice-Morand / Julie Foulon / Virginie Fouilleul								
Benjamin Garçons	longueur	hauteur	triple saut	poids 3 kg	disque 1 kg	javelot	50 m		1 000 m	classement	pts
MAINE Romain	4m 21			7m 53			7'' 86			8 ^e	53
ALVERDI Quentin			7m 22		15m 95				3' 39'' 7	17 ^e	43
FOULON Simon		1m 20					12m 31		3' 48'' 5	22 ^e	39
OLIVIER Hugo		1m 20				16m 94	8'' 98			25 ^e	34
relais 4 x 60 m	37'' 66		Hugo Olivier / Quentin Alverdi / Simon Foulon / Romain Maine								

RESULTATS

7 km d' AUBE / 15 AVRIL 2006

☞ 57 classés

Classement scratch: 5 ^e	Serge DESIERREY	
2 ^e VH1	en 25 mn 40	
34 ^e	Pierre SOLE	⇒
7 ^e VH2	en 34 mn 07 s	
37 ^e	Béatrice JAVAUDIN	⇒
2 ^e SF	en 34 mn 18 s	
39 ^e	Marie-France JOUATEL	
🏆 1 ^{ère} VF2	en 34 mn 57 s	

www.nontradielcoursepied.com



10 km de la CUC / CHERBOURG / 17 AVRIL 2006

☞ 473 classés

Classement scratch: 33 ^e	Mickaël POTTIER	⇒
22 ^e SH1	en 33 mn 39 s	

www.nontradielcoursepied.com



Les Foulées des Portes du Maine / SOULIGNE-SOUS-BALLON / 22 AVRIL 2006

5,1 km

☞ 66 classés

Classement scratch: 🏆 1 ^{er}	Mickaël POTTIER	
🏆 1 ^{er} SH	en 17 mn 07 s	
3 ^e	Gil VERDU	
2 ^e VH1	en 17 mn 25 s	

10 km

☞ 147 classés

Classement scratch: 77 ^e	Mariline BENESTON	
2 ^e VF1	en 46 mn 42 s	
79 ^e	Anita TREGARO	
3 ^e VF1	en 46 mn 51 s	
95 ^e	Marie-France JOUATEL	⇒
🏆 1 ^{ère} VF2	en 49 mn 15 s	



www.passion-photographie-sportive.com

Epreuves classantes LE MANS / 22 AVRIL 2006

Finale directe 1 000 m: 5^e **Frédéric DESSIEREY** en 2' 43'' 72 niveau R2

Les Foulées de SARCEAUX / 10,3 km / 22 AVRIL 2006

☞ 147 classés

Classement scratch: 12 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE	
6 ^e SH1	en 37 mn 35 s	

RESULTATS

Trail de la vallée de la Vère / ATHIS DE L'ORNE / 30 AVRIL 2006 - 30 km -

☞ 231 classés

Classement scratch: 31^e

🏆 1^{er} EH

44^e

5^e VH2

67^e

12^e VH2

131^e

25^e VH2

192^e

39^e VH2

Thomas GUESDON

en 2 h 37 mn 50

⇒ (à Médevy)

Thierry JACQUET

en 2 h 43 mn 45 s

Philippe PECCATE

en 2 h 49 mn 29 s

Allain LEBOSSE

en 3 h 04 mn 19 s

Didier GUESDON

en 3 h 24 mn 26 s

☞ A3 3^e par équipe



www.nonnadiacoursepied.com

Le tour de HOUILLE (78) / 23 AVRIL 2006 - 10 km -

☞ 388 classés

Classement scratch: 11^e

9^e SH1

Eddy CLOUTIER

en 34 mn 58 s

Soirée LA BAYARD - ARGENTAN / 28 AVRIL 2006

1 000 m

2^e

Franck JOUATEL en 2mn 50 s 60

5^e

Mickaël POTTIER en 2mn 53 s 89

Championnats Départementaux de la Mayenne / 29 AVRIL 2006

3 000 m

5^e

Reynald CORMIER en 9mn 31 s 43

CAEN / 30 AVRIL 2006

1 000 m

4^e

Jean-Pierre CHAPELLIÈRE en 3mn 00 s 21

Cross du Muguet / OUISTREHAM / 1^{er} MAI 2006 - 8 km -

☞ 136 classés

Classement scratch: 17^e

12^e SH1

Jean-Pierre CHAPELLIÈRE

en 34 mn 45 s

RÉCIT

La ligne bleue

Fêter un anniversaire, cela ne refuse pas. Il s'agissait pourtant d'un ami que j'avais délaissé depuis quelques années, mais 30 ans, c'est un bel âge. J'ai donc accepté l'invitation bien que je savais que nous serions très nombreux à y répondre. C'est ainsi que je me suis retrouvé un dimanche matin pour fêter les 30 ans du Marathon de Paris en compagnie de 35 000 coureurs.

La veille, cependant, l'ambiance était déjà là, à la Porte de Versailles. Après avoir déposé les bagages chez les copains et pris le temps de commenter nos faits d'armes respectifs, nous sommes rendus à pied là-bas en fin de journée. L'ambiance donc, tout de suite: à cette heure, c'est la foule bien sûr! Où se trouve le début de la queue? Une troupe devant le hall s'évertue à nous faire éclater les tympanes à coups de maillet énergiques sur des tambours. Les 108 218 sont omniprésents. Le file s'étire dans la bonne humeur. Nous avançons cependant rapidement. Finalement, tout va très vite: la remise des dossards, le sac du coureur. Nous montons faire un tour à l'exposition. Un passage chez Raidlight. Benoît et Alexandra sont en pleine démonstration avec les chalands. Tiens, voilà Franck et Patrick. Mon chef de file est anxieux. Une douleur au genou, suite à un choc, le contraire. Nous quittons le Hall des Expositions. Retour chez nos hôtes où tous s'activent pour préparer l'incontournable plat de pâtes. Je prépare ensuite mes affaires. Le coucher arrive. Comme d'habitude, je n'arrive pas à trouver le sommeil.

7 h 20, nous voici dans le métro en short et en débardeur! Les wagons sont remplis de coureurs; toutes les tenues sont là. C'est vraiment une vision peu commune. Nous arrivons place de l'Etoile. Chacun est dans ses préparatifs. Une dame élégante d'un certain âge s'arrête pour nous demander la raison de cette agitation! Elle repart en ayant appris que marathon est une course à pied de 42,195 km! Nous descendons les Champs Elysées pour rejoindre le sas jaune! La densité de coureurs y est encore relative à 8 h 15. En bordure, les guérites blanches sont prises d'assaut! 8 h 30, cette fois, les rangs se resserrent. Des hélicoptères nous survolent. Nous échangeons quelques paroles. Les cinq meneurs d'allure arrivent avec leur ballon jaune accroché à la ceinture. 8 h 35, les ponchos, les sacs poubelle, les t-shirts, même des sweats, commencent à voler.

8 h 45, c'est le départ! C'est d'abord une marche où l'attention doit être extrême car le sol est jonché de bouteilles et de vêtements. Qu'est-ce que ça doit être pour ceux qui partent dans le fond! Nous étions cependant à 20-30 m du départ mais il me faut plus de deux minutes pour franchir la ligne. Ca y est, c'est parti. La descente vers la Concorde se fait pour moi dans un état second. Je ne réalise pas encore: trop de monde, de cris. Enfin, j'aborde la place et je contourne l'Obélisque pour enfiler la rue de Rivoli. Je pensais pouvoir courir et regarder autour de moi. Non, la densité est telle qu'il faut absolument regarder devant soi! Je ne quitte pas des yeux les ballons jaunes. Les sensations sont bonnes, le souffle en rythme. Je m'écarte à peine de la ligne bleue tracée au sol qui marque le parcours idéal du marathon. La colonne de la Bastille est déjà là. Bientôt, c'est la Nation; des places que j'ai arpentées bien des fois en des occasions plus revendicatives. Aux 10 km, à l'entrée de Vincennes, le chrono est bien, trop même car nos meneurs veulent combler les 2 mn du départ, donc le tempo est un chouia plus élevé que prévu. L'avenue qui mène au château est large, j'ai le temps de voir la forteresse blanche. Dans le bois de Vincennes, je tiens toujours le coup, cramponné à ma ligne bleue mais les ballons jaunes commencent à prendre le large, ils sont à 20, 30 m de moi. Le semi arrive, je jette un coup d'œil à ma montre qui indique 1 h 37, le SMS indiquera, lui, le temps officiel de 1 h 38 mn 56. Les spectateurs très nombreux se pressent au bord des avenues. Beaucoup brandissent des messages d'encouragement. Les cris fusent. Les orchestres tout au long du parcours y vont chacun de leur répertoire.

Je ne m'arrête toujours pas aux ravitaillements, l'habitude d'être en autosuffisance sur les trails. Nous rentrons dans Paris. Je suis toujours dans le flux des coureurs. J'atteins l'avenue Daumesnil que je connais bien. Bientôt, je serai sur les bords de Seine mais je sens que je commence à fléchir. Les ballons jaunes se sont éloignés, je les aperçois encore. Une sensation douloureuse apparaît au mollet gauche. Non, pas encore cette fois! Mes clignotants se mettent à l'orange! Il va falloir gérer la douleur. Déjà, je baisse l'allure pour réduire l'amplitude de ma foulée. Inexorablement, je quitte le flux, les coureurs commencent à me passer. Le moral est dans les chaussettes. Je regarde à peine autour de moi, mon regard est toujours devant moi, droit, toujours à suivre cette ligne bleue, plus motivé que jamais à ne pas parcourir un mètre de plus que ses 42 195 m. Sur les quais, au 25^e kilomètre, soudain, des cris attirent mon attention. Ce sont nos groupies alençonnaises. Faisons bonne figure! Je lève les bras. Les cris continuent, l'ami parisien doit être tout près derrière. Que le sol me paraît dur! Paris-plage! Où est le sable? J'aborde les tunnels avec appréhension. Je me sens pas bien, l'atmosphère est confinée. Je tire la jambe dans les remontées à l'air libre. Je guette Joël mais ce dernier a dû me passer discrètement. Ah, le biniou du Mont-Saint Michel! La vengeance est un plat qui se mange très froid.

Depuis déjà quelque temps, j'ai enclenché le compte à rebours des kilomètres. Cette fois, aux derniers ravitaillements, je saisis les bouteilles ou les éponges que l'on me tend. Là encore, il faut être prudent. Le sol est jonché de bouteilles, de quartiers d'orange. Prudence aussi pour les ténéraires ou les inconscients qui traversent comme cette vieille dame avec son cabas qui manque d'être percutée par les coureurs! Bientôt Auteuil. Dans la côte de la rue Mirabeau, ma vitesse est tombée à 6 au kilo; malgré la douleur, il faut que je réagisse sinon c'est le naufrage. Je m'accroche. Autour de moi, j'entends des coureurs encourager leurs copains un peu à la dérive. Je prends à mon compte ces encouragements. J'aperçois un coureur avec un dossard annonçant sa participation à l'UTMB. Je le salue et lui donne rendez-vous en août. Dans Boulogne, je relance la machine. Je ne pense à rien d'autre qu'à finir. Enfin, je sors du bois pour le dernier kilomètre. Ce dernier kilomètre, il se mérite et se savoure à la fois; n'ai-je pas déjà écrit que c'était le plus beau, oui, c'est bien le sublime kilomètre. L'émotion est à son comble. Quelques instants d'éternité. La foule est dense. Quelle clameur! Je contourne le rond-point et aborde l'avenue Foch; la vision en est époustouflante. J'aperçois le compteur qui égrène les dernières secondes avant 3 h 30. Ah, non! Il faut que je finisse avant. Je m'élançai dans un dernier sprint rageur...

CALENDRIER

CALENDRIER ROUTE ET TRAIL 2005/2006

ATTENTION : ce calendrier n'a rien d'un calendrier officiel pour notre club.

Il s'agit juste d'un simple outil d'information, si vous souhaitez d'autres dates de courses, prenez contact avec le secrétaire. Merci et bonne saison estivale.

- 30/04/2006 Trail de la vallée de la Vère (30 km)
08/05/2006 CHAMPFREMONT (53)
14/05/2006 Semi-Marathon du pays de FLERS (61)
14/05/2006 10 km du HAVRE (76)
14/05/2006 **Championnat de France de Marathon LILLE-LENS (59)**
24/05/2006 10 km d'ARGENTAN (61)
25/05/2006 10 km et Semi-Marathon du MANS (72)
03/06/2006 10 km et Semi-Marathon de MAMERS
03/06/2006 **Championnat de France d'EKIDEN à LES PENNES MIRABEAU (13)**
04/06/2006 Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon (16 km - 33 km - 61 km)
10/06/2006 Foulées de l'amitié à BELLEME (10km) (61)
11/06/2006 Marathon de la Liberté à CAEN (Championnat Régional) (+ 5-10-Semi) (14)
17/06/2006 Marathon de la Baie du Mont ST MICHEL
18/06/2006 Trail des forges à la BAZOGE (5-11-27 et 42,195 km) (72)
23/06/2006 Foulées de MONTSORT (5,6 km et 8,5 km)
25/06/2006 Trail en Pays d'Auge à MOYAUX (28 km) (14)
01/07/2006 Trail d'enfer à NEUFCHATEL EN SAOSNOIS (12-32 km) (72)
01/07/2006 Les 6 heures de BRIOUZE (61)
08/07/2006 *Corrida de CAEN (10 km) (14) - Annulée*
08/07/2006 La Ronde des Alpes Mancelles à ST LEONARD DES BOIS (13-13 km) (72)
13/07/2006 10 km de FALAISE (14)
14/07/2006 10 km de la vallée de la Sée à BRECEY (50)
15/08/2006 10 km de LOUZES (72)
19/08/2006 Courir au pays de SILLE LE GUILLAUME 10 km (72)
20/08/2006 **Championnats Nationaux de course en montagne à COURCHEVEL (38)**
26/08/2006 les foulées bretonnes à BRETTE LES PINS (1-4-5-10 km) (72)
26/08/2006 Foulées de MAGNY LE DESERT (12 km) (61)
26/08/2006 Enduro pédestre d'AGON-COUTAINVILLE (3, 10 et 14 km) (50)
03/09/2006 10 km D'HESLOUP (61)
03/09/2006 10 km de SABLE (72)
10/09/2006 Relais de CONDE S/SARTHE (3 X 6 km) (61)
16/09/2006 **Championnats de France de Semi-Marathon à ROANNE (42)**
16/09/2006 10 km de SARGE LES LE MANS (72)
17/09/2006 Trail d'ECOUCHE (61)
23/09/2006 Trail de SILLE LE GUILLAUME (15-25 km) (72)
23/09/2006 Foulées du Port à CAEN (10 km) (14)
01/10/2006 Marathon de NORMANDIE (14)
07/10/2006 Semi-Marathon d'ARGENTAN (61)
08/10/2006 Foulées Lexoviennes à LISIEUX (10 km) (14)
08/10/2006 Ekiden de la sarthe à LA FLECHE (72)
14/10/2006 **Championnats Nationaux des 24 heures à ST DOULCHARD/BOURGES (18)**
15/10/2006 SCEAUX SUR HUISNE (6-15km) (72)
22/10/2006 FLERS-CERISY (13 km) (61)
29/10/2006 **Championnat de France des 10 km à TAULE-MORLAIX (23)**
29/10/2006 les foulées fresnoises à FRESNAY SUR SARTHE (9km) (72)
29/10/2006 Ekiden d'HEROUILLE ST CLAIR (Championnat Régional) (14)
19/11/2006 Les foulées BRIOUZAINES à BRIOUZE (10 km) (61)
09/12/2006 10 km de SEES (61)
10/12/2006 Corrida de CHATEAU DU LOIR (10km) (72)

Questions à Benoît LAVAL

Que penses-tu de l'engouement pour les courses nature?

Je pense que c'est un mouvement de fond, qui va du retour à la randonnée à la protection de l'environnement. Les sportifs se tournaient vers le Paris-Dakar dans les années 80, ils préfèrent maintenant la nature. Les chemins sont plus jolis que le bitume, les coureurs changent leurs habitudes comme toute la société.

Et de la surenchère dans les difficultés?

Des organisateurs pensent attirer du monde en pensant que ça va attirer du monde. Mais je ne pense pas que ça marche... Le Trailer veut se faire plaisir sur un joli parcours. La Réunion, l'UTMB, ou aussi le Tour du Golfe du Morbihan proposent des parcours cohérents dans le paysage, et cela marche. Mais je pense qu'il y a surtout beaucoup de création de petits Trails (petits par la longueur...). C'est qui permet aussi au plus grand nombre de s'initier. La difficulté n'est qu'un ingrédient, il faut aussi du paysage, de l'ambiance, de la chaleur humaine...

Et du dopage, un grand trailer ayant eu un contrôle positif récemment?

Je ne crois pas au dopage dans le Trail, et je ne pense pas que Michel TREMOUILLE se soit dopé intentionnellement pour réussir une course (je pense le connaître). Il est amateur, tout comme moi et les autres, et il faut aussi aller bosser le matin, s'occuper du reste, et donc se soigner d'un rhume ou d'une petite blessure (surtout si tu es militaire comme lui). Mais il a pris des médicaments sans trop faire gaffe, et je suis d'accord avec la sanction, car il a fait une erreur.

Ceci dit, c'est sûr qu'il doit bien en avoir qui font du dopage du dimanche, comme pour tout. Mais tant que l'argent n'est pas là, il n'y a pas d'investissement « calculé » dans le dopage.

Un de mes amis coureurs me disait qu'on passe au trail quand on n'a pas plus de résultats sur piste ou route, qu'en penses-tu?

J'ai fait dix ans de piste, du 1.000m (2mn38s en cadet), du 1.500m, du steeple, et un peu de route sur Marathon sans trouver le temps (ou l'envie) à l'époque de bien m'entraîner, et j'ai fait 2h41mn, donc je sais ce qu'est l'exigence notamment de la piste.

Contrairement à ton ami, je pense que les Trailers ne courent justement pas après la performance, le résultat, un classement. Il y a d'autres motivations, dont celle de se faire plaisir. La piste ou la route, ça va bien tant que tu bats ton record, après on se lasse. Uniquement avec de la piste ou des semi et marathons urbains, je pense que j'aurais changé de sport depuis les 23 ans que je cours si c'était pour faire encore et toujours de la piste...

Question route, avec Vincent DELEBARRE, nous venons de finir 4° et 5° des Championnats de France des 100km FFA, pour notre premier 100km, et moi après 6 semaines de reprise. Nous n'avions rien à prouver, mais je pense qu'on en a surpris plus d'un...

Quelles sont les qualités d'un Trailier ?

Il faut de la puissance pour gérer le dénivelé, et pour cela il faut continuer de faire du fractionné court, du fartleck, du seuil... et un gros mental, pour gérer la distance et les coups de barre inévitables sur les longues distances. Il faut aussi savoir s'adapter et faire face aux imprévus : balisage, ravitaillements, terrains...

Que dire à un coureur pour passer de la route au Trail?

Au coureur qui hésite à se lancer, je lui dirais simplement de venir se faire plaisir sur un parcours qui lui fait envie (paysages, tracé). Son « chrono » n'aura pas d'importance...

Quel est ton meilleur souvenir?

Je pense que c'est ma première participation au Grand Raid de la Réunion. 2000 fous réunis pour courir entre 18h et 3 jours, avec 16.000 mètres cumulés. Finir aurait déjà été suffisant... Je passe 55^{ème} au Volcan après quatre heures de course, 20^{ème} à Cilaos à la mi-course à presque deux heures des premiers (ce dont je ne m'étais pas renseigné à ce moment là...), et je reviens encore plus fort dans les vingt derniers kilomètres pour finir 5^{ème} à dix minutes du vainqueur. L'appétit est venu en mangeant, je finissais usé physiquement mais facile dans la tête, dans un parcours de rêve, sur la course de rêve... Pour mon premier Ultra... Je ne sais toujours pas comment on fait pour avaler tout cela (beaucoup de mental...), alors qu'en randonnée cela semble déjà très long en cinq jours...

**Qu'en est-il du matériel et des évolutions techniques?**

Rien n'est jamais à ses limites... Tous les records sont faits pour être battus ! On fera toujours un peu plus léger et plus « climatisé ». Mais je ne pense pas qu'il y ait de véritable révolution. Un bon produit, c'est aussi beaucoup de bon sens, de l'observation, de la pratique et de l'expérience, ce que beaucoup de marques délaissent au profit du design et du marketing.

Pour finir, quelle sera la date du RTT 2007 que tu organises à St-Genest-Malifaux?

Le prochain Raidlight Trail Trophy aura lieu probablement le 21 janvier dans le massif du Pilat.

Benoît LAVAL
www.raidlight.com

Je remercie très sincèrement Benoît Laval qui a eu la grande gentillesse de répondre à mes questions.

Philippe Peccate

Votre attention est sollicitée....

Dans le cadre du Triathlon de l'A3 Alençon et des Championnats de l'Orne d'Athlétisme du samedi 27 mai, nous avons besoin d'un maximum de bonnes volontés afin d'assurer le meilleur fonctionnement possible de cette compétition.

- > Vous, parents de nos jeunes athlètes, ou vous, athlètes ne participant pas à la compétition, ou vos proches, votre aide nous sera précieuse, les tâches sollicitées sont à la portée de tous (apporter votre aide à des jurys expérimentés, mesurer, etc.)
- > Merci par avance de nous confirmer votre intention de participer à cette fête de l'Athlétisme en appelant:
- > Maurice au 06.23.43.80.95 ou Franck au 02.50.02.11.02 ou 06.29.57.50.37
- > merci encore, Maurice

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