



# Dépêch'A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2005 / 12

## Un an !



Notre bulletin de liaison *Dépêch'A3* a un an ! J'espère que ce petit journal répond à vos attentes et que vous prenez plaisir à le lire. Soyez certains que je m'efforce d'agir dans ce sens.

Cependant, je souhaiterais pouvoir publier des témoignages de coureurs sur leurs courses, sur leur préparation, sur leur choix de chaussures. Alors, n'hésitez pas à m'adresser votre contribution.

La saison de cross s'achève avec des déceptions et des joies: aux interrégionaux de Montauban-de-Bretagne, les intempéries ont été fatales à Frédéric Dessierey qui a chuté mais Stéphane Jouatel a été l'auteur d'une belle course, emmenant notamment dans son sillage, Florian Lebon qui y a gagné sa qualification aux France en tant qu'espoir. Malheureusement, une blessure l'a empêché par la suite de disputer ses chances.

Cela dit, une nouvelle saison sur route et sur piste s'annonce. Les premiers rendez-vous sont là:

- ◊ **Le 5 mars: La course de Printemps** à La Ferté-Macé
- ◊ **Le 6 mars: Le semi-marathon** de Laval
- ◊ **Le 13 mars: Le semi-marathon de la Sarthe** à Sargé-lès-Le Mans
- ◊ **Le 13 mars: Les foulées auvraysiennes** à La Forêt-Auvray
- ◊ **Le 19 mars: La course du val d'Ecouvès** à Livaie
- ◊ **Le 27 mars: Les 10 km** de Changé
- ◊ **Le 10 avril: Alençon-Médavy** à Alençon

Bonne saison.

Votre Rédacteur

- mars 2005 -

Le magasin ATHLE RUNNING de Caen a ouvert le mardi 22 février sa nouvelle surface de 100 m<sup>2</sup> dédiée à la course à pied et à l'athlétisme au 5 rue de Falaise (à 30 m du précédent magasin !).

On peut noter la présence d'un espace trail, d'un espace courir au féminin, d'un espace athlétisme (pointes et matériel POLANIK), d'un espace chaussures course à pied, compétition, d'un point convivialité animé pour recevoir les organisateurs et responsables d'associations et clubs.

Des animations auront lieu tous les 15 jours, le samedi. Le 1<sup>er</sup> rendez-vous aura lieu le samedi 5 mars avec la présence des organisateurs des Foulées méroises, des Foulées auvraysiennes et de l'association CAP CONDE qui regroupe des coureurs de Condé-sur-Noireau.

Hervé Quettier se tient à votre disposition pour vous conseiller et vous donner des infos, avec les horaires suivants: 10h-12h30 et 14h-19h.



# RÉSULTATS

## TRIATHLON ALENÇON - samedi 5 février 2005

Catégorie	Nom	longueur	poids 2 kg	30 m	Points	Place
<i>Benjamines</i>	<b>Marie-Aude PIROT</b>	3 m 95	6 m 93	5'' 3	<b>54</b>	<b>1<sup>ère</sup></b>
	<b>Marion RAGOT</b>	3 m 50	6 m 05	5'' 2	<b>46</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
	<b>Hélène RICOUP</b>	3 m 35	5 m 44	5'' 3	<b>40</b>	<b>5<sup>e</sup></b>
	<b>Ophélie CHAMBERS</b>	3 m 45	4 m 75	5'' 5	<b>35</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
	<b>Hortense BEDAT</b>	3 m 00	5 m 78	5'' 5	<b>34</b>	<b>7<sup>e</sup></b>
	<b>Chloë VINOT</b>	2 m 25	4 m 94	6'' 1	<b>15</b>	<b>8<sup>e</sup></b>
<i>Ecole Athlétisme Filles</i>		longueur	médecine ball	30 m		
	<b>Julie DALLIER</b>	2 m 65	4 m 14	6'' 0	<b>33</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
	<b>Agathe VRAC</b>	1 m 86	3 m 26	6'' 1	<b>19</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
<i>Minimes Filles</i>		hauteur	poids 3 kg	30 m		
	<b>Julie FOULON</b>	1 m 19	8 m 59	5'' 1	<b>47</b>	<b>1<sup>ère</sup></b>
	<b>Laara SCELLIN</b>	1 m 16	6 m 75	5'' 3	<b>37</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
	<b>Sékolène ALVERDI</b>	1 m 19	5 m 48	5'' 2	<b>35</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
	<b>Marie MORICE-MORAND</b>	1 m 19	5 m 58	5'' 2	<b>35</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
<i>Poussines Filles</i>		longueur	médecineball	30m		
	<b>Julie BONVILAIN</b>	2 m 95	5 m 02	5'' 7	<b>43</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
	<b>Anne-Lise PIROT</b>	2 m 75	5 m 98	6'' 5	<b>38</b>	<b>5<sup>e</sup></b>
	<b>Pauline DEROUET</b>	2 m 45	5 m 16	6'' 0	<b>19</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
	<b>Louise VRAC</b>	2 m 15	3 m 77	6'' 3	<b>22</b>	<b>8<sup>e</sup></b>
<i>Benjamins</i>		longueur	poids 3 kg	30 m		
	<b>Quentin ALVERDI</b>	3 m 25	4 m 95	5'' 4	<b>25</b>	<b>5<sup>e</sup></b>
	<b>Hugo OLIVIER</b>	3 m 38	4 m 59	5'' 5	<b>24</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
	<b>Valentin VASEUX</b>	3 m 02	5 m 26	5'' 6	<b>22</b>	<b>7<sup>e</sup></b>
<i>Ecole Athlétisme Garçons</i>		longueur	médecineball	30 m		
	<b>Maxime BREUX</b>	2 m 90	7 m 28	5'' 6	<b>52</b>	<b>1<sup>er</sup></b>
	<b>Aymerik DROUILLET</b>	2 m 90	5 m 86	5'' 7	<b>46</b>	<b>5<sup>e</sup></b>
	<b>Vivien VASEUX</b>	2 m 40	4 m 70	6'' 5	<b>29</b>	<b>11<sup>e</sup></b>
<i>Minimes Garçons</i>		longueur	poids 4 kg	30 m		
	<b>David FONTENEAU</b>	4 m 80	8 m 62	4'' 6	<b>52</b>	<b>1<sup>er</sup></b>
	<b>Antoine AILLARD</b>	4 m 45	6 m 87	4'' 6	<b>41</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
	<b>Vincent AUPY</b>	4 m 05	6 m 55	4'' 8	<b>33</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
	<b>Bastien THUAULT</b>	3 m 80	5 m 60	4'' 8	<b>28</b>	<b>7<sup>e</sup></b>
<i>Poussins</i>		longueur	médecine ball	30 m		
	<b>Antoine BLOT</b>	3 m 55	8 m 20	5'' 1	<b>67</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
	<b>Simon FOULON</b>	3 m 20	9 m 66	5'' 4	<b>63</b>	<b>5<sup>e</sup></b>
	<b>Emmanuel CAMUS</b>	3 m 45	8 m 35	5'' 4	<b>62</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
	<b>Valentin RADET</b>	3 m 55	5 m 63	5'' 8	<b>49</b>	<b>11<sup>e</sup></b>
	<b>Nathanaël GUESDON</b>	3 m 05	7 m 03	5'' 9	<b>48</b>	<b>12<sup>e</sup></b>

# RÉSULTATS

## Raidlight Trail Trophy - St-GENEST-MALIFAUX ( 42) - dimanche 5 février 2005 33 km - trail blanc ( dénivelé 900 m )

Classement scratch: 106e **Philippe PECCATE** en 4 h 46 mn 00 s ☞ 154 classés  
15e VH2

## ½ Finale Championnats de France cross-country - MONTAUBAN de BRETAGNE dimanche 13 février 2005

Catégorie	Distance	Prénom	Nom	Place	Temps	Place catégorie	Observation
<b>Cross court Hommes 4 000 m</b>							
148 classés		Ludovic	ARTRUS	106 <sup>e</sup>	15' 55''	88 <sup>e</sup> SH	
		Olivier	BRUNEAU	124 <sup>e</sup>	16' 21''	99 <sup>e</sup> SH	
<b>Cross long Femmes 5 800 m</b>							
167 classées		Chantal	LETOURNEAU	114 <sup>e</sup>	27' 43''	39 <sup>e</sup> VF	
<b>Cross long Hommes 10 400 m</b>							
208 classés		Stéphane	JOUATEL	100 <sup>e</sup>	40' 12''	87 <sup>e</sup> SH	
		Florian	LEBON	112 <sup>e</sup>	40' 32''	15 <sup>e</sup> eSH	Qualifié aux Championnats de France
		Franck	JOUATEL	128 <sup>e</sup>	41' 02''	111 <sup>e</sup> SH	
		Frédéric	DESIERREY	130 <sup>e</sup>	41' 04''	113 <sup>e</sup> SH	
		Mickaël	POTTIER	154 <sup>e</sup>	42' 20''	131 <sup>e</sup> SH	
		Reynald	CORMIER	180 <sup>e</sup>	43' 44''	28 <sup>e</sup> ESH	☞ 17 <sup>e</sup> par équipe
<b>Cross long Vétérans 9 190 m</b>							
211 classés		Gil	VERDU	43 <sup>e</sup>	33' 21''		
		Patrick	PARIS	133 <sup>e</sup>	35' 30''	11 <sup>e</sup> V2H	
		Patrick	DUGUE	151 <sup>e</sup>	35' 59''	12 <sup>e</sup> V2H	
		Patrice	LAKAS	169 <sup>e</sup>	36' 35''		
		Denis	ALVERDI	204 <sup>e</sup>	38' 57''		☞ 19 <sup>e</sup> par équipe
		Jean-Claude	BRODIN	205 <sup>e</sup>	39' 12''	23 <sup>e</sup> SH	

## Cross de VIBRAYE - dimanche 20 février 2005

Catégorie	Distance	place	temps	place catégorie
<b>Cross long Femme</b>	<b>4 800 m</b>			
15 classées		8 <sup>e</sup>	25' 15''	☛ 1 <sup>ère</sup> VF2
<b>Cross Vétérans 8 440 m</b>				
76 classés		55 <sup>e</sup>	43' 18''	18 <sup>e</sup> VH2
		64 <sup>e</sup>	45' 57''	22 <sup>e</sup> VH2
		66 <sup>e</sup>	46' 39''	4 <sup>e</sup> VH3
<b>Cross seniors Hommes 9 040 m</b>				
24 classés		☛ 1 <sup>er</sup>	34' 05''	
		5 <sup>e</sup>	35' 36''	
		9 <sup>e</sup>	36' 23''	

# INFORMATIONS

## Cross de Vibraye

Marie-France JOUATEL ← Pierre SOLE  
Photographies : G. BELLAN  
www.passion-photographie-sportive.com

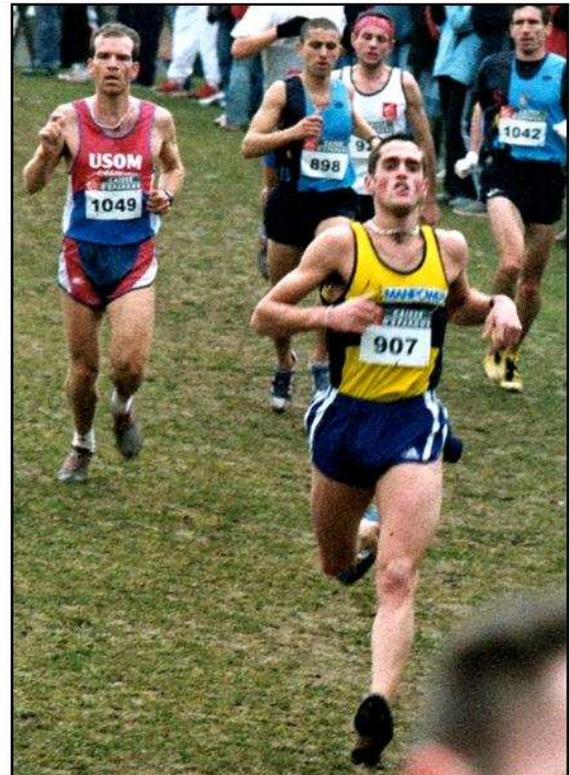


Photo: P. Peccate

**A3 ALENÇON**  
**BP162**  
**61005 ALENÇON CEDEX**

Coordonnées du rédacteur:

Philippe PECCATE  
24 rue du Chant des Oiseaux  
61250 DAMIGNY

Frédéric DESIERREY →

**Cross d'Argentan**

✉ philpeccate@aol.com

☎ 06 08 03 70 04

## MOT DU PRESIDENT

Le cross de l'A3 Alençon qui se déroule, chaque année, le troisième dimanche de décembre, et dont la 10<sup>e</sup> édition aura lieu le 18 décembre 2005, ne peut se dérouler sans organisateurs, cela va de soi, qu'avec l'aide des bénévoles, c'est incontournable, mais aussi avec des partenaires et/ou des sponsors, en complément de l'aide apportée par la ville d'Alençon, le Conseil Général de l'Orne, la Direction Départementale à la Jeunesse et aux Sports (DDJS) ainsi que le Groupement des Disciplines Sportives de la Communauté Urbaine d'Alençon (GDSCUA).

Il me paraît convenable, en retour, et dans la mesure du possible, d'apporter votre confiance à ces établissements ou commerces qui contribuent, par le biais de subventions, de dons, voir de lots, à la notoriété de notre épreuve.

Je profite donc de cette édition de notre *Dépêch'A3*, ainsi que des suivantes, pour vous communiquer les coordonnées de ces principaux partenaires:

- ◊ **La Caisse d'Epargne**, toutes les agences
- ◊ **La bijouterie Maheust**, rue aux Sieurs, Alençon
- ◊ **La chocolaterie Glatigny**, Grande Rue, Alençon.

Merci de faire confiance à ces enseignes et à la prochaine édition.

*Maurice*

# INFORMATIONS

## Reportages photographiques

Retrouvez les photos de vos exploits lors des compétitions disputées en Sarthe. Un photographe, G. Bellan, a mis en ligne de nombreuses photographies prises lors des grandes épreuves de cross-country de la saison qui vient de s'achever: le cross US Le Mans, le cross d'Allonnes, le cross de Montfort-le-Gesnois, le cross Puma Ouest-France, le cross de Vibraye. Les coureurs de l'A3 pourront retrouver leurs photos en allant sur les sites suivants:



**Valérie Bellanger**  
cross US Le Mans



**Ludovic Artus**  
cross Ouest-France



**Gil Verdu**  
cross d'Allonnes

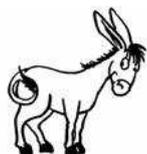
Photos G. Bellan (www.passion-photographie-sportive.com)

[http://g\\_bellan.club.fr](http://g_bellan.club.fr)

ou

[www.passion-photographie-sportive.com](http://www.passion-photographie-sportive.com)

## Les Foulées de Montsort



Par une indiscretion, nous avons appris qu'un journaliste de *Jogging International* a interrogé l'organisateur Thierry Jacquet par téléphone afin que ce dernier présente son épreuve sportive. Nous ne pouvons que nous réjouir de voir que cette authentique course populaire gagne ses titres de noblesse en faisant l'objet d'un article à paraître dans un prochain numéro de ce grand magazine sportif. Cependant, nous ne doutons pas que la discussion a porté également sur un sujet qui nous tient à coeur, à savoir le portage des sacs! Quoiqu'il en soit, rendez-vous est donné le 24 juin 2005 dans les rues de Montsort.

## Triathlon de L'Aigle

Le triathlon de L'Aigle est reculé du 12 mars 2005 au samedi 19 mars 2005.

## Sites internet

- ◇ Le site officiel du Comité Départemental d'Athlétisme de la Sarthe est le suivant:

<http://cd72.athle.org>

Vous y retrouverez toutes les informations utiles si vous souhaitez participer à des épreuves sarthoises.

- ◇ Un site sympa pour la communauté de coureurs, amateurs de courses sur route ou de trails à travers la France et ailleurs:

[www.kikourou.net](http://www.kikourou.net)

On y retrouve entre autres des récits de courses, les carnets d'entraînements des coureurs, des infos sur les courses, des propositions de co-voiturage,...

## ALENÇON-MÉDAVY

**Alençon-Médavy** est pour les athlètes de l'A3 ALENÇON une épreuve du calendrier des courses sur route. Chaque année, notre participation y a toujours été nombreuse et la prestation de nos athlètes de qualité. Pour ne pas rompre avec cette tradition, nous vous rappelons que le club prend en charge la moitié de votre engagement (soit 5 € cette année). Par souci de ne pas encombrer notre secrétariat, nous vous demandons de vous engager vous-même par le biais du bulletin de pré-inscription que vous avez reçu ou en retirant un bulletin d'inscription dans les magasins partenaires de la course.

**Attention ! Cette année la course a lieu le dimanche 10 avril 2005.**

**Les athlètes qui ne porteront pas le maillot du club, n'auront pas le droit à cette prise en charge.**

# INFORMATIONS

## CALENDRIER ROUTE ET TRAIL 2005

**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. Bonne saison estivale.**

S	05/03/2005	10 km de LA FERTE MACE (61)
D	13/03/2005	Foulées VENDÔMOISES (5, 10 km et Semi-Marathon) (41)
D	13/03/2005	Semi-marathon de la Sarthe à SARGE (72)
S	19/03/2005	LIVAIE (10,3km) (61)
D	20/03/2005	10 km et Semi-Marathon de BAYEUX (14)
D	27/03/2005	10 km de CHANGE (72)
D	27/03/2005	10 km de LAVAL (53)
L	28/03/2005	10 km de CHERBOURG (50)
S	02/04/2005	Championnats Nationaux des 24 heures à GRAVIGNY (27)
D	03/04/2005	Marathon de NANTES (44)
D	10/04/2005	ALENCON-MEDAVY (61)
D	10/04/2005	La Ronde de CHAMPAGNE (10 km) (72)
D	10/04/2005	Marathon de PARIS (75)
S	16/04/2005	Semi-marathon de BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (14)
D	17/04/2005	MONTFORT LE GESNOIS (15 km) (72)
S	23/04/2005	Les foulées de SARCEAUX (10 km 200) (61)
D	24/04/2005	Semi-marathon de VALOGNES (50)
D	01/05/2005	Les foulées Bonnetabliennes à BONNETABLE (10 km) (72)
D	01/05/2005	Trail de la vallée de la Vère (ATHIS DE L'ORNE) (61) (30 km)
J	05/05/2005	10 et 20 km du MANS (72) peut-être semi-marathon
D	08/05/2005	CHAMPFREMONT (10 km) (53)
D	15/05/2005	10 km du HAVRE (76)
D	15/05/2005	Semi-marathon du Pays de FLERS (61)
D	22/05/2005	Duathlon de LIGNIERES LA CARELLE (72)
D	22/05/2005	Semi-marathon LE FRESNE CAMILLY (14)
V	27/05/2005	10 km D'ARGENTAN (61)
S	04/06/2005	8 km et semi de MAMERS (72)
D	05/06/2005	Championnat de France des 100 km à NOUVION EN PONTTHIEU (80)
D	05/06/2005	Trail d'Ecouvès et du pays d'Alençon (15 km - 33,5 km - 61 km) (61)
S	11/06/2005	Foulées Bellemoises à BELLEME (5 et 10 km) (61)
D	12/06/2005	Championnat de France des 10 km à DAX (40)
D	12/06/2005	Foulées du GOIS (8 km)
D	12/06/2005	Marathon de la Liberté à CAEN (Championnat Régional) (14)
S	18/06/2005	L'Ekiden D'HEROUVILLE (Championnat Régional) (14)
D	19/06/2005	Championnat de France de Marathon dans la bais du Mont ST MICHEL (35)
D	19/06/2005	Championnats Nationaux de course en montagne à ST PAUL DE JARRAT (09)
D	19/06/2005	Trail de la BAZOGE (10 et 32 km) (72)
V	24/06/2005	Foulées de MONTSORT (5,6 km et 8,5 km) (61)
S	25/06/2005	Championnat de France d'EKIDEN à ?
V	01/07/2005	Corrida de CAEN (10 km) (Championnat Régional) (14)
S	02/07/2005	Les 6 heures de BRIOUZE (61)
S	02/07/2005	semi-marathon de ST-VAAST-LA-HOUGUE (50) (Championnat régional)
S	02/07/2005	Trail de la forêt de Perseigne (12 et 32 km) (72)
D	03/07/2005	Championnats de France de semi-marathon à AUXERRE (89)
V	08/07/2005	10 km de FALAISE (14)
S	09/07/2005	La Ronde des Alpes Mancelles (ST LEONARD DES BOIS) (13,5 km) ( 72)
D	31/07/2005	10 km de BRIOSNES LES SABLES (72)
S	20/08/2005	Enduro des sables AGON COUTAINVILLE (50)
S	27/08/2005	5 et 10 km BRETTE LES PINS (72)
S	03/09/2005	Semi-Marathon de LILLE (59)
D	04/09/2005	10 km de SABLE (72)
D	04/09/2005	10 km D'HESLOUP (61)
D	11/09/2005	Relais de CONDE S/SARTHE (3 X 6 km) (61)
S	17/09/2005	10 km de SARGE LES LE MANS (72)
D	18/09/2005	10 km d'ECOUCHE (61)
S	24/09/2005	Course nature de SILLE LE GUILLAUME (15 et 25 km) (72)
S	24/09/2005	Foulées du Port à CAEN (10 km) (14)
D	25/09/2005	10 et 20 km de TOURS (37)
S	01/10/2005	Semi-marathon d'ARGENTAN (61)
D	02/10/2005	Marathon de NORMANDIE (14)
D	02/10/2005	Semi-marathon de BEAUFORT EN VALLEE (49)
S	08/10/2005	7 km d'AUBE (61)
D	09/10/2005	5 et 10 km de LA FLECHE (72)
D	09/10/2005	Foulées Lexoviennes à LISIEUX (10 km) (14)
D	09/10/2005	TOUT RENNES COURT (10 km et Semi-Marathon) (35)
D	16/10/2005	SCEAUX SUR HUISNE (6 et 15 km) (72)
D	23/10/2005	FLERS CERISY (13,5 km) (61)
D	30/10/2005	10 km de TAULE MORLAIX (29)
D	20/11/2005	Les foulées BRIOUZAINES à BRIOUZE (10 km) (61)
S	10/12/2005	10 km de SEES (61)
D	11/12/2005	Corrida de CHATEAU DU LOIR (10 km) (72)
S	31/12/2005	Corrida d'ARNAGE (5 et 10 km) (72)