Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2006 / 23

Reynald Cormier

qualifié aux Championnats de France cross country

à CHALLANS (85)

Dimanche 12 mars 2006



Reynald CORMIER - Cross de Maltot

Tout le club sera derrière Reynald pour l'encourager ce dimanche 12 mars, à Challans

Les filles au triathlon d'Alençon du 3 février dernier



Le trail lave-t-il plus blanc?

La communauté des trailers est en émoi. Deux trailers dont un très connu pour son palmarès bien rempli, se sont fait coincer à un contrôle antidopage organisé par la FFA.

Aussitôt, le cœur des vierges entonne la même chanson: « C'est un accident. Il était malade, il a pris un sirop... » Ben voyons!

Il serait illusoire de croire qu'au prétexte de courses dans la nature avec tout ce que cela symbolise, la liberté, la beauté des paysages, les grands horizons, il n'y aurait pas de tricheurs. Hélas, les trails, pas plus que les autres courses n'échappent à cette plaie qu'est le dopage.

Le FFA va renforcer les contrôles sur de nombreux trails en 2006. C'est une bonne nouvelle.

Non, le trail n'est pas plus blanc qu'une autre course. Cependant, il nous appartient à tous de lutter pour avoir un sport propre où seul le plaisir de courir doit guider nos pas.

Philippe

- Mars 2006 -

RESULTATS

TRIATHLON d'ALENÇON - 3 FÉVRIER 2006

| Benjamines | longueur | poids 2 kg | 30 m | classement | points |
|-----------------------------|----------------------|---------------|-------|-----------------------|------------|
| RICOUP Hélène | 3 m 45 | 6 m 80 | 5'' 0 | ₹P 1 ère | 52 |
| MARCEL Ornella | 3 m 21 | 6 m 10 | 5" 1 | 3 ^e | 45 |
| CHAMBERS Ophélie | 2 m 98 | 6 m 65 | 5" 1 | 4 ^e | 44 |
| DESNOS Jessica | 3 m 00 | 7 m 15 | 5" 4 | 5 e | 41 |
| Ecole d'Athlétisme - Filles | longueur | médecine ball | 30 m | classement | points |
| VRAC Agathe | 2 m 09 | 2 m 59 | 6'' 1 | 5 ^e | 19 |
| LEBRASSEUR Faustine | 1 m 54 | 2 m 70 | 6" 1 | 8e | 13 |
| Minimes Filles | hauteur/ longueur | poids 3 kg | 30 m | classement | points |
| ALVERDI Ségolène | 1 m 22 | 6 m 35 | 5'' 0 | 3 ^e | 43 |
| GUEVIT Kimberley | 1 m 15 | 7 m 10 | 5" 1 | 5 ^e | 41 |
| ROYE Balbine | 3 m 50 | 6 m 90 | 5" 1 | 6 ^e | 39 |
| RAGOT Marion | 3 m 05 | 5 m 20 | 4''8 | 7 e | 33 |
| Poussins Filles | longueur | médecine ball | 30 m | classement | points |
| BONVILLAIN Julie | 3 m 13 | 4 m 30 | 5'' 5 | 2 ^e | 45 |
| BOUILLY Ysaline | 3 m 17 | 3 m 21 | 5'' 5 | 5 ^e | 36 |
| MARILLAUD Jade | 2 m 72 | 3 m 39 | 5'' 5 | 5 ^e | 36 |
| TRUET Enora | 2 m 87 | 2 m 94 | 5" 7 | 8 ^e | 31 |
| DALLIER Julie | 2 m 20 | 3 m 51 | 5'' 8 | 12 ^e | 26 |
| VRAC louise | 2 m 10 | 3 m 36 | 5'' 8 | 13 ^e | 24 |
| Benjamins | longueur | poids 3 kg | 30 m | classement | points |
| MAINE Romain | 3 m 18 | 6 m 55 | 4'' 9 | 3 [€] | 36 |
| CAMUS Emmanuel | 3 m 15 | 6 m 15 | 5" 1 | 6 ^e | 33 |
| FOULON Simon | 3 m 10 | 5 m 90 | 5'' 3 | 8e | 28 |
| ALVERDI Quentin | 2 m 97 | 5 m 90 | 5'' 4 | 12 ^e | 26 |
| BIGNON Julien | 3 m 08 | 5 m 20 | 5'' 4 | 13 ^e | 25 |
| RADET Valentin | 3 m 30 | 3 m 95 | 5'' 2 | 14 ^e | 2 4 |
| Minimes Garçons | longueur | poids 4 kg | 30 m | classement | points |
| BETIS William | 3 m 94 | 8 m 30 | 4'' 5 | 3 [€] | 44 |
| Poussins Garçons | longueur | médecine ball | 30 m | classement | points |
| GALIENNE Valentin | 2 m 95 | 4 m 63 | 5'' 4 | 3 ^e | 45 |
| DROUILLET Aymerik | 2 m 90 | 3 m 44 | 5'' 3 | 4 ^e | 42 |
| GUESDON Nathanaël | 2 m 85 | 4 m 02 | 5'' 5 | 6 ^e | 41 |
| HERNANDEZ Rémi | 2 m 55 | 4 m 23 | 5'' 4 | 7 ^e | 40 |
| MORICE-MORAND Mathieu | 2 m 46 | 3 m 03 | 5'' 4 | 12e | 31 |
| TRAORE Adama | 2 m 53 | 3 m 14 | 5'' 5 | 13 ^e | 30 |
| VASEUX Vivien | 2 m 43 | 2 m 76 | 6'' 3 | 18° | 20 |

RESULTATS

1/2 Finale Manche des Championnats de France de Cross / LOUVIERS dimanche 12 février 2006

Juniors femmes - 81 classées

Classement scratch: 79° Julie PARIS

en 26' 25"

Elites Femmes - 188 classées

Classement scratch: 147° Claudine TERRIEN

42° V1F en 28' 06"

149^e Béatrice JAVAUDIN

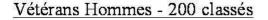
74° SF en 28' 20''

153^e Anita TREGARO

45° V1F en 28' 18''

162^e Valérie BELLANGER

79° SF en 28' 36"



Classement scratch: 61° Gil VERDU

59° VH1 en 34' 52"

Elites Hommes - 199 classés

Classement scratch: 48° Reynald CORMIER (qualifié aux Championnats de France/Challans)

6° ESH en 40° 46°°

59° Bruno LECADRE

50° SH en 41' 15"

68° Franck JOUATEL

56° SH en 41' 30''

108^e Mickaël POTTIER

86° SH en 42' 52"

121° Florian LEBON

26° ESH en 43' 21''

129^e Jean-Pierre CHAPELLIERE

99° SH en 43' 36''

130° Eddy CLOUTIER

100° SH en 43' 38"



Photo: Jérorne Lagunegrand www.jelag-photo.com

Julie PARIS

Claudine TERRIEN

Béatrice JAVAUDIN à la lutte

Photos: Wihelm Roussin - www.normandiecourseapied.com



₱7° par équipe



Franck à l'arrivée

«La piste est l'image de l'infini, sur lequel chaque coureur découpe sa distance favorite.» Jean Giraudoux

RESULTATS

CROSS de VIBRAYE (72) / dimanche 19 février 2006

Épreuve féminine / 5 169 m - 25 classées

Classement scratch: 10^e Anita TREGARO

4° V1F en 24' 49''

16^e Béatrice JAVAUDIN

5° SF en 25' 38"

Vétérans Hommes / 7 195 m - 51 classés

Classement scratch: 32° Philippe PECCATE

11° VH2 en 35' 40"

Seniors Hommes / 9 066 m - 21 classés

Classement scratch: 7° Mickaël POTTIER

en 36' 50''

10° Eddy CLOUTIER

en 37° 27°

19^e Emmanuel PLANCHAIS

en 43' 41''



Anita TREGARO

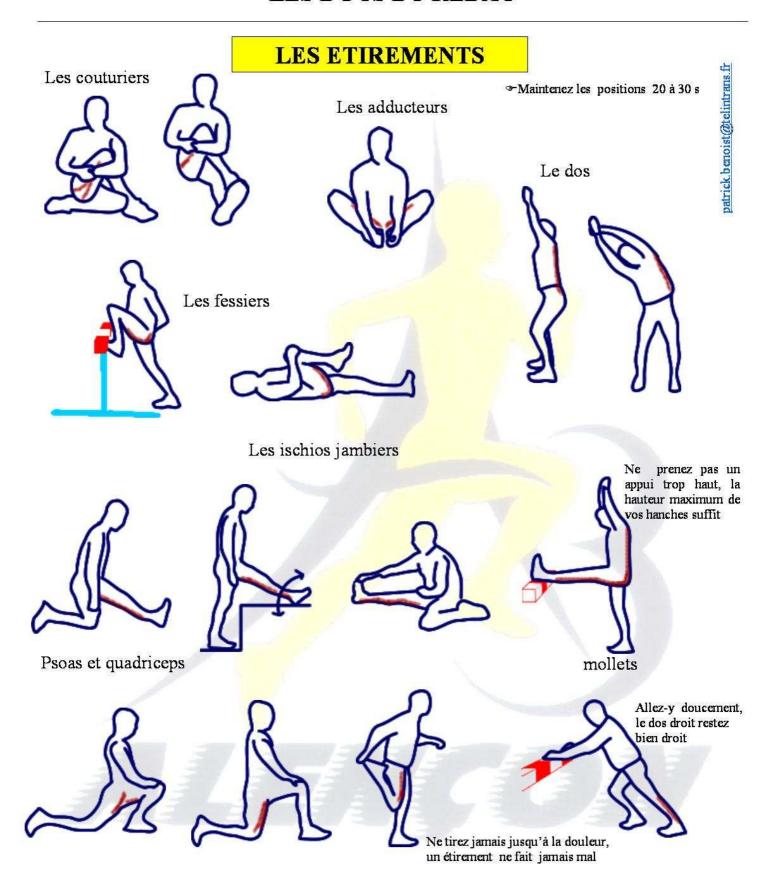


Le départ des jeunes et des moins jeunes Direct, ça monte de suite !!!

«La vraie course ne va pas d'un point à un autre, mais d'un point au même point » Jean Giraudoux

Bienvenue aux nouveaux!

Julie PARIS, Kimberley GUEVIT, Balbine ROYE, Jessica DESNOT,
Emmanuel PLANCHAIS, Antoine DE MAUTOR



Document reproduit avec l'aimable autorisation de Patrick Benoist - ACIL 37

www.sportnat.com/acil/centre/htm

Votre rédacteur vous propose un texte de haute volée sur le sportif, écrit en décembre 2003 par Raphaël Hamard, formateur en gestion mentale, pour des professeurs d'E.P.S. (www.ifgm.org)

LE RECORDMAN ET LE COMPETITIF

« Battre ses propres records ou battre autrui sont des projets de sens que l'on retrouve systématiquement chez les sportifs de tous les niveaux. La perspective de la lutte avec soi même ou avec les autres hommes donne un sens à l'activité.

Le recordman

Le recordman est la personne qui a le projet d'améliorer une performance passée. Cette perspective libère ses forces et son énergie. Battre un record libère la temporalité intime de l'être. Lorsque je bats un record, je me prouve à moi-même que je ne suis pas un être fini. Un champ d'avenir s'ouvre à l'individu sans obstacle insurmontable. Il accède ainsi à l'éternité terrestre. Le terme peut paraître fort mais il s'agit d'un vécu et donc d'une réalité. C'est cet accès à l'éternité qui motive. Ce qui démotive c'est de n'avoir aucune perspective devant soi. Ce sont la mort et la peur qui paralysent et immobilisent. Leur être chemine dans le temps.

Souvent, la lutte d'homme à homme les inhibe et les coupe de leurs forces(ce n'est pas une généralité). Ils ont l'impression d'une part de perdre le contrôle de leurs actions et d'autres part de perdre la possession de leurs faiblesses. Ils sont dépendants de l'autre à ce moment là.

Ron Clark était un coureur de demi-fond et de fond australien qui a battu de nombreux records du monde dans les années 60 du 5000m au 20km. Il a même battu le mythique record de l'heure. Cependant, il n'a jamais été champion olympique alors qu'il survolait le 5000m et le 10000m pendant deux olympiades en 1964 à Tokyo et à Mexico en 1968. Il récolta uniquement une médaille de bronze en 1964 alors qu'il était le détenteur du record du monde. Il savait se battre contre lui-même mais était impuissant contre les hommes.

Jules Ladoumègue, coureur à pied du 1000m au 2000m, a battu 6 records mondiaux dans les années 30 et fut uniquement médaille de bronze aux jeux d'Amsterdam en 1928. Il ne put participer aux jeux de 1932 à Los Angeles car il fut radié pour professionnalisme. Avant de s'attaquer à un record, il établissait les temps de passage permettant d'y parvenir. Les temps de course étaient exactement les même au dixième près.

Les records sont souvent des œuvres collectives. Des athlètes se sacrifient pour qu'un autre batte le record. Une ambiance d'entraide règne dans le peloton. Ainsi, l'athlète n'a pas la peur qu'on essaie de le battre. Il peut se donner tout entier à son projet personnel. Il se nourrit du désir des autres pour lui.

Michel Jazy a battu de nombreux du monde et d'Europe de cette façon du 1500m au 5000m entre 1962 et 1965. Des camarades étaient chargés de l'amener en un temps prédéterminé. Lui suivait. Les leaders se succédaient et enfin laissaient la place à Jazy à qui il restait un peu plus d'un tour pour abaisser la meilleure marque mondiale ou européenne.

Roger Bannister en 1954 a battu le record du monde du mile de la sorte emmené par deux frères d'armes, Gordon Pirie et Chris Chataway. Le but était d'abattre le mur des 4 minutes. Il réalisa 3'59''4/10 en allant au bout de lui-même. Il était épuisé et ne tenant plus sur ses jambes à la fin mais tellement comblé. Beaucoup de personnes ne comprennent pas qu'on se mette dans des états pareils et crient au masochisme. Mais il faut vivre le sens profond de l'activité de l'intérieur pour comprendre. C'est l'espoir du plus être qui anime le sportif au départ d'une épreuve alors qu'il a déjà vécu la souffrance du dépassement de lui-même.

Tous les recordmans ont leur mur. Zatopek voulait crever la barre des 14 minutes sur 5000m et des 29' sur 10000m. Guillaume élève de troisième l'année dernière avait l'ambition de passer la barre des 3'30 sur 1000m; son copain Louis lui voulait les 3'.



Zatopek

Le recordman peut être un découvreur des possibilités humaines. Il les sonde. Il fait avancer l'humanité. Il ne s'identifie pas à son record. C'est une étape. Sitôt réalisé, il n'existe plus. C'est celui à réaliser qui existe aujourd'hui.

Zatopek, le célèbre coureur des années 50, dira que s'il avait existé un coureur de son niveau, ils auraient pu abattre des murs chronométriques et peu aurait importé qui aurait battu le record.

Chez nos élèves, nous retrouvons ces projets de records. De nombreux élèves viennent souvent me voir fou de joie pour me dire « je me suis battu ».Et, ce n'est pas uniquement les meilleurs qui éprouvent la joie. Des élèves ayant parfois les moins bonnes performances de la classe éprouvent ce sentiment intense.

On voit souvent dans les courses sur route regroupant des milliers de personnes, le 1334^{ème} (c'est un exemple) brandir les bras sur la ligne d'arrivée parce qu'il vient de battre le record qu'il avait projeté.

Le record ne signifie pas forcèment une marque reconnue mais il est personnel et intime.

Le compétitif

Dans d'autres cas, les athlètes sont fortement pris par le projet de battre autrui. Cela leur permet d'avoir une identité et de s'inscrire dans la société des hommes. Nul n'ait besoin de se placer en haut. Mais, ce combat de champions n'amène pas à la dispute mais au contraire à une reconnaissance de l'altérité et de soi. En effet, le projet compétitif s'appuie sur les faiblesses. En me battant, autrui me fait apparaître mes faiblesses et mes limites et donc cela me donne des perspectives d'amélioration. Un joueur de tennis pris par un projet de compétition, va pilonner mon revers qu'il a détecté comme défaillant ou bien me délivrer une alternance de balle courte et de balle longue parce qu'il a vu que je n'étais pas bien à l'aise dans ce registre. Par la suite, je vais essayer de l'améliorer à l'entraînement. Je remercie ce rival qui m'a ouvert les yeux sur la réalité de mon jeu et de m'avoir ouvert des perspectives d'avenir.

Le compétitif a besoin d'identifier les habitudes de l'adversaire afin d'anticiper des réponses. Il évoque mentalement les actions et le contexte dans lequel elles s'expriment. Cela lui permet d'avoir un temps d'avance et de le prendre de vitesse en ayant une réponse prête pour parer l'attaque ou la défense adverse.

Michel Bernard, dans les années 50 et 60, fut un des meilleurs coureurs de demi-fond national et international. Il était connu pour sa célèbre rivalité avec M.Jazy. Deux de ses courses sont à ce titre intéressantes. En 1958, en finale des championnats de France de cross, il se retrouve en tête avec A.Mimoun et un autre coureur algérien. A.Mimoun dont l'unique stratégie était de suivre le meneur pour le doubler à la fin, l'invectiva à prendre le commandement. Mais, il refusa car il savait de quoi il en retournait. Aussi resta-t-il bien sagement derrière et fit à Mimoun ce qu'il faisait aux autres. Il devint champion de France de cross.

Lors d'un deux miles en salle, il se retrouva en tête avec l'anglais Pirie. L'allure était tellement élevée qu'ils étaient tous les deux sur le point de battre le record du monde. Pirie fut pris par cette perspective. Ce fut le sens de la course mais pas pour Bernard. Il ralentit alors la course pour resituer les débats dans le cadre de la compétition. Le record ne fut pas battu. Nous pourrions distiller les exemples à foison mais nous avons voulu simplement sensibiliser à la réalité de ce projet et à ses nuances. Chez nos élèves, ces projets existent. Lors d'un échauffement à petite allure, il existe certains élèves qui vont sprinter pour terminer devant un copain ou pour le rattraper. D'autres en revanche maintiendront une allure identique même si un camarade est devant eux ou en arrière.

Le projet de compétition peut aussi être mis en échec. Comment réagir lorsque l'adversaire va gagner avec certitude? Des sportifs nous viennent en aide pour résoudre ce problème. A.Mimoun, célèbre coureur de fond des années 40 et 50, avait un rival : Zatopek. Son rêve le battre. Au JO de Londres en 1948, il avait été distancé par Zatopek de 48 secondes sur 10000m. Et d'année en année, il cherchait à faire fondre cet écart. En 1952, l'écart n'était plus que de 15 secondes. En 1947, il était de 53 secondes. C'est en 1956 sur marathon aux JO de Melbourne qu'il battit enfin Zatopek. Il l'attendit sur la ligne d'arrivée. Zatopek lui dit : « je suis heureux que tu aies gagné, il est juste qu'après avoir été tant de fois second, tu aies enfin trouvé ton jour ».

Notre société fait penser que seul le statut de premier est intéressant. Les autres places ont de la valeur. On voit souvent dans les courses sur route le 1333^{ème} être à la lutte avec le 1332^e. A l'arrivée ils se serrent la main heureux d'avoir livré un beau duel.

Ces grands principes fondant les structures relationnelles de notre société rendent difficiles la possibilité

d'exprimer un esprit de compétition. Cela peut permettre d'expliquer la relative faiblesse du sport français pendant de nombreuses années par rapport au sport anglo-saxon (USA, GB, Allemagne...). Le sens de la compétition est à faire vivre aux élèves. Il doit permettre le dépassement des deux protagonistes sans volonté de destruction. C'est un moyen de rencontrer autrui et de se rencontrer. La peur d'être ridiculisé et le sentiment qu'on n'est pas la hauteur peut inhiber le projet de compétition qui peut être un aspect central des projets de la personne. Pour lui permettre de l'éprouver, il est possible d'organiser des compétitions collectives comprenant une forte responsabilité individuelle. La performance individuelle est noyée dans la performance collective. On peut citer le relais, le cross par équipe où chaque place est additionnée et les totaux comparés. Ainsi, on ne voit pas qui a fait quoi ; mais l'individu aura exprimé le meilleur de soi au travers la compétition. M.Jazy aimait donner ce sens de don en compétition. C'est pour autrui qu'il développait un esprit compétitif. Il fatiguait un adversaire pour qu'un camarade puisse faire une bonne place.

Projets mixtes

Il y a des records qui sont battus grâce à un projet compétitif. Le record n'était pas le but premier. Le record n'est qu'une conséquence de la compétition. Colin Jackson, en 1993 dit qu'il avait juste voulu gagner losqu'il battit le record du monde du 110m haies en 12''91. Il y des places qui s'obtiennent uniquement grâce à un projet de record. La place n'est que la conséquence d'un projet de record. Un jour lors d'une compétition à Saint Maur, je voulais battre mon record sur 1500m en qui était de 4'29''92; j'avais déterminé des temps de passage tous les 100m. Je contrôlais régulièrement mon allure en regardant un chrono que je tenais dans ma main. Je ne prenais absolument pas en compte le rythme de la quinzaine de coureurs qui partageaient la même course que moi. Au début, j'étais dans les derniers. J'ai malgré tout maintenu l'allure et je suis resté dans la réalisation de mon projet. Je suis arrivé second de la course et j'ai battu mon record en 4'29''16. A aucun moment je n'ai cherché à battre autrui. Cette place fut très surprenante pour moi à l'instar de Jackson c'est à dire d'avoir atteint un résultat sans vraiment l'avoir cherché.

Il y en a en revanche qui l'ont cherché. Rappelons l'Anglais Hill qui au début du XXème siècle a cherché à battre le record du 880yards en montant une couse à handicap c'est à dire en plaçant des athlètes plus faibles que lui tous les dix mètres. Il réussit à tous les doubler sauf un. Zatopek chercha à être champion olympique du 10000m aux JO de Londres en 1948 en construisant sa course comme pour une tentative contre le record du monde. Un ami était censé brandir un foulard rouge si le temps de passage n'était pas convenable un foulard blanc si c'était bon par rapport à ce qu'il avait prévu. Au début, il était en queue de peloton mais dans des temps convenables. Au fur et à mesure, il rattrapa ses adversaires en essayant de maintenir le rythme. Il fut champion olympique avec 48 secondes d'avance. Mais il ne battit pas le

record du monde.

Paavo Nurmi, l'homme au chronomètre, commençait une couse en ce centrant d'abord sur son rythme à soi grâce au chrono, puis au bout d'un certain temps il prenait en compte les adversaires et laissait tomber son appareil. Il existe aussi des personnes qui partent avec des projets de records



Colin Jackson

et qui basculent sur des projets de records et qui basculent sur des projets compétitifs lorsqu'elles voient que le record est inaccessible. C'est le cas du marocain El Gerrouj lors du meeting de Rieti en Italie en septembre 2003 où il voulait battre le record du mile. Il y a aussi des personnes qui partent avec des projets de compétition et lorsqu'ils voient qu'ils ne pourront le réaliser, ils basculent sur un projet de record c'est à dire de performance par rapport à eux-mêmes.»



Melbourne 1956. Ron Clark porteur de la flamme olympique

LES ECHOS du REDAC

Challenge Athlérunning des Trails Normands Méridionaux

Attention changement pour le 3° Challenge trail ATHLE RUNNING 2006 de la Normandie du Sud qui réunira 6 épreuves. En effet, une nouvelle épreuve entre dans ce challenge. Il s'agit du trail d'Ecouché qui aura lieu le dimanche 17 septembre 2006.

Pour apparaître au classement, il faudra être classé sur 3 épreuves parmi les 6 proposées. Cependant, c'est le coureur qui aura totalisé le plus de points qui sera déclaré vainqueur du Challenge ATHLE RUN-NING, ce qui implique donc à une participation à tous les trails pour espérer être classé dans les premiers!

Le classement du challenge se fera sur 4 catégories: 1 classement senior homme, 1 vétéran homme, 1 senior femme et 1 vétéran femme

L'attribution des points se fera selon le principe suivant: le premier se verra attribué 300 points, le second 290 points, le 3° 285, le 4° 280, le 5° 275, le 6e 274 et ainsi de suite jusqu'au 250°, les suivants obtenant tous 1 point. Un coefficient de 1,25 sera attribué pour les classés du 61 km de Radon.

Les récompenses seront attribuées aux 10 premiers de chaque catégorie.

Les 6 épreuves seront donc les suivantes:

- Le Trail de la Vallée de la Vère à ATHIS (61) / 30 km, le 30 avril 2006
- Le Trail du massif d'Ecouves à RADON (61) / 33 km ou 61 km, le 4 juin 2006
- Le Trail en Pays d'Auge à MOYAUX (14) / 28 km, le 25 juin 2006
- Le Trail d'ECOUCHE (61) / 25 km, le 17 septembre 2006
- L'Odyssée du Tue-Vaques à FERMANVILLE (50) / 30 km, le 24 septembre 2006
- Le Trail de la forêt de GRIMBOSQ/CAEN (14) / 32 km, le 29 octobre 2006

Pour tout renseignement, s'adresser à

Hervé Quettier magasin ATHLE RUNNING, 5 rue de Falaise 14000 CAEN

Cross

Le cross dépérit! Enfin, pour un moribond, il tient encore le coup! Dans un miroir de l'athlétisme daté de mai 1969 (un cadeau !!), il était déjà observé que le cross-country dépérissait lentement au niveau des grandes épreuves, au détriment des courses sur route.

Quoiqu'il en soit, il faut serrer les coudes et éviter la dispersion. Le bilan du cross de l'A3 l'a montré. Il a été bien dommage que les coureurs sarthois n'aient pu venir, pris par une épreuve qui, par ailleurs, va disparaître du calendrier. D'aucuns diront que ce n'est pas parce que des coureurs de l'A3 participent régulièrement aux épreuves organisées par les clubs sarthois que cela va inciter ces derniers à envoyer leurs coureurs au cross de l'A3. Non? Et bien, c'est dommage. Le mot solidarité doit bien vouloir dire quelque chose! Enfin, on peut toujours commencer à rassembler sur Alençon en faisant cross commun FFA et FSGT pour le prochain cross de l'A3!

Chrono-biologie

Une récente étude sur la physiologie du sportif a montré que les meilleurs moments de la journée pour effectuer un effort étaient le matin vers 11 h et l'après-midi vers 17 h.

Alors, la balle est dans le cas des organisateurs de courses pour mettre en adéquation ces moments privilégiés et les horaires des épreuves.

Triathlon d'Argentan

Attention, le triathlon d'Argentan prévu le 4 mars prochain est reporté au samedi 11 mars.

Médavy

Il est rappelé aux athlètes qui ont l'intention de participer à Alençon-Médavy qu'ils doivent s'inscrire eux-mêmes et que, s'ils portent le maillot du club, il leur sera remboursé la moitié de leur engagement, à savoir 6 €.

LES ECHOS du REDAC

Forum

Wilhem Roussin propose sur son site <u>www.normandiecourseapied.com</u> un forum avec différentes rubriques. Tout d'abord un *forum libre* sur n'importe quel sujet, ensuite une rubrique *s'entraider* avec proposition de co-voiturage, des demandes de conseils d'entraînement et des conseils diététiques, d'équipements, de soins, une rubrique *récits* pour raconter vos épreuves en et hors Normandie et enfin une rubrique *annoncer un événement*: assemblée, réunion, remise de récompenses.

Ce forum est au service des coureurs. Il ne peut vivre qu'avec la participation des coureurs. Alors, n'hésitez pas à « nourrir » ce forum.

Car, il est souvent décevant de constater, sur ce genre de site, que beaucoup ont une attitude consumériste, se contentant de prendre ce qu'ils cherchent, un résultat ou une photo. Ainsi, il est facile de comprendre la déception de Wilhem qui avait sollicité les coureurs visitant son site afin qu'ils donnent leur coup de coeur pour une course des deux régions normandes, de ne pas avoir pu dresser ce palmarès des courses préférées, faute de réponses suffisantes!

Chaussures pour le Maroc

Allain Lebossé récupère des chaussures running, état correct et propre, pour le compte de Saïd El Fadil qui les emmènera au Maroc lors d'un voyage prochain, pour les distribuer aux jeunes et les équiper ainsi à bon compte.

Vous pouvez déposer vos chaussures au salon de coiffure d'Allain, Diminut'if, 14 rue de Lattre de Tassigny, à Alençon.

Trail des Remparts Lillois

Le 7 avril 2006, se déroulera le 4ème TRAIL DES REMPARTS LILLOIS, organisé par les associations ASPTT Lille Métropole Athlétisme et LUC Athlétisme, avec le partenariat de la Ville de LILLE. Le principe est de faire découvrir Lille du coté Nature.

Le Trail des Remparts emprunte sur ses 13 km, plus de 90% de chemins et de sous bois, en ne traversant que cinq routes... Il met également en valeur le patrimoine historique de la Ville de Lille avec ses remparts et son bois de la Citadelle. Outre cet aspect nature, il emprunte un parcours accidenté qui étonne les concurrents, qui ne s'imaginent pas avoir tant de dénivelés dans la métropole, avec quelques passages typiques.

Cette année le parcours se fera en grande partie de nuit, sensations assurées...

Buffet et animation musicale à l'arrivée

Renseignements sur le site http://trail-des-remparts-lillois.com

Cette année le Trail des Remparts, sert également d'épreuve de lancement pour un Raid Multisports où l'enchaînement des activités, orientation, VTT, cani-cross, canoë, escalade, tir à l'arc, roller, emmènera les concurrents pour une vingtaine d'heures d'efforts.....

Renseignement sur le site http://lille-raid-nature.com

A3 ALENÇON BP162 61005 ALENÇON CEDEX

www.a3alencon.com

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

10 06 08 03 70 04

nhilpeccate@aol.com

N.B.:Les opinions émises dans ces échos n'engagent que le rédacteur.