



1/2 Finale des Championnats de France de Cross PLOUAY (56) / 11 février 2007

Mes impressions quant aux inters sont opposées. Dans un premier temps, je suis satisfait car, vu le début de ma saison qui a été pas mal perturbé par ma blessure, mon sentiment est plutôt positif. Depuis plusieurs mois, j'essaie de revenir au meilleur niveau possible pour ce jour qui représentait mon objectif de la saison. Vu nos résultats de l'an dernier, il fallait vraiment être au top pour essayer de faire au moins aussi bien. J'ai presque réussi mon pari même si je n'étais pas encore au top, cela restera ma meilleure course de la saison; c'est le signe que je reviens petit à petit dans le coup même si j'aurais vraiment aimé être plus proche de Bruno qui a fait une grosse course.

Le site était vraiment superbe et le parcours aussi. Mais la beauté n'empêche pas la difficulté et je trouve dommage de nous coller presque 12 km sur un tel parcours (de même l'an dernier) alors qu'aux France c'est plus court et qu'aux régionaux, nous n'avions que "9 800m". 2 km de plus, ça représente beaucoup surtout pour un gars encore un peu juste au niveau "caisse". Mais bon, l'important est que nous nous sommes tous bien défendus et un week-end comme cela conforte les liens des athlètes.

Après une semaine de coupure, je consacre mes entraînements à la préparation de l'Ekiden du 11 mars près de Tours où nous avons décidé de nous retrouver pour aller chercher la qualif' aux France.

Franck

Sur l'agenda

➤ Une équipe A3 sera au départ de ***l'Ekiden de Touraine*** à Ballan-Miré le 11 mars. L'équipe sera composée dans l'ordre des relais de **Mickaël Pottier, Bruno Lecadre, Eddy Cloutier, Reynald Cormier, Jean-Pierre Chapelière et Franck Jouatel.**

➤ **Bruno Delente, Bruno Dupré, Anita Trégaro et Marie-France Jouatel** préparent ***le Marathon du Val Nantais*** le 15 avril.

Pas terrible... et c'est un euphémisme !! Je suis bien parti mais je fus rapidement incapable de suivre le rythme. Et se faire doubler durant 11,8 km... Il existe des jours comme ça, dommage que ce soit celui-ci. Décevant !

Parlons toutefois du positif: nous avons passé un week-end sympathique et bien organisé. Je remercie les gens qui y ont contribué.

Reynald

NOUVELLE EPREUVE: le trail « **La Gouvillonne** » se déroulera le 1er avril 2005 à Gouvet (50). Deux distances sont proposées: 11 km (380 D+) et 17 km (580 D+) sur sentiers bocagers et bruyères. L'inscription est **gratuite**. Pour tout renseignement:

M. DESDEVISES Manuel

50420 Gouvets

Tél: 02.33.56.08.65

Mail: manuel.desdevises@wanadoo.fr

RÉSULTATS

TRIATHLON DE MORTAGNE / 20 janvier 2007 (résultats avec les performances)

Prénoms	NOMS	30 m	Long	M-B 2 kg	Poids	Points	Place
EAF							
Lucie	DELENTE	5"8	2 m 45	3 m 33		35	1 ^{ère}
Cassandra	DUPRE	6"3	1 m 85	2 m 79		21	8 ^{ème} ex
EAG							
Alexandre	OLIVIER	5"7	2 m 42	4 m 97		43	1 ^{er}
Tristan	VILLAIN	6"4	2 m 26	2 m 91		26	7 ^{ème}
Malo	MORICE-MORAND	6"3	2 m 10	2 m 75		24	8 ^{ème}
PF							
Agathe	MAYER	5"0	2 m 92	5 m 41		59	1 ^{ère}
Ysaline	BOUILLY	5"5	2 m 26	3 m 99		40	8 ^{ème} ex
PG							
Valentin	GALLIENNE	5"2	3 m 58	6 m 15		66	1 ^{er}
Basile	LEDUQUE	5"3	3 m 17	4 m 51		55	5 ^{ème}
Aymerik	DROUILLET	5"7	2 m 79	4 m 52		45	8 ^{ème}
Mathieu	MORICE-MORAND	5"8	2 m 40	3 m 97		37	9 ^{ème}
William	BELLOCHE	5"9	1 m 97	3 m 20		27	14 ^{ème}
BF							
Maëlan	LECLERC-KEROULLE	5"5	2 m 93		5 m 75 (2kg)	33	4 ^{ème}
BG							
Alexandre	FEREOL	4"9	3 m 45		4 m 99 (3 kg)	34	1 ^{er}
Rémi	HERNANDEZ	5"2	3 m 17		5 m 00 (3 kg)	26	4 ^{ème}
Jimmy	DOUVRY	5"3	3 m 07		4 m 21 (3 kg)	23	5 ^{ème}
Edouard	GRISLAIN	5"3	3 m 14		3 m 37 (3 kg)	21	7 ^{ème}
David	DUPRE	5"7	2 m 80		4 m 31 (3 kg)	17	9 ^{ème}
MF							
Hélène	RICOUP	5"2	3 m 86		6 m 31 (3 kg)	40	2 ^{ème} ex
Ophélie	CHAMBERS	5"1	3 m 77		6 m 19 (3 kg)	40	2 ^{ème} ex
MG							
William	BETIS	4"6	4 m 67		8 m 05 (4 kg)	48	1 ^{er}
Vincent	MACQUART	4"7	4 m 24		8 m 83 (4 kg)	43	2 ^{ème}

Meeting pré-France Normandie-Bretagne / MONDEVILLE / 3 février 2007

NOMS	Prénoms	Catégorie	Temps qualif	temps	temps	finale	niveau	remarque
			60 m	série	1/2 finale			
FOUILLEUL	Virginie	JF	8"39	8" 37	8"43		R2	record personnel
FOULON	Julie	CF	8"32	8"37	8" 23 q	8"31	R1	record personnel

Championnat de France Cross de la Fonction Publique / RENNES / 24 février 2007

9 500 m

Classement:

2^e SH

Bruno LECADRE

en 33 mn 49 s

RÉSULTATS

TRIATHLON D'ALENÇON / 3 février 2007

Prénoms	NOMS	30 m	Long	haut	M-B 2 kg	Poids	Points	Place
EAF								
Lucie	DELENTE	5"9	2 m 80		2 m 79		35	2 ^{ème} ex
Emma	OLIVIER	6"1	2 m 97		2 m 10		27	g ^{ème}
Cassandra	DUPRE	6"2	2 m 10		2 m 54		24	11 ^{ème}
Lison	MOUCHEL	6"8	2 m 07		2 m 32		17	15 ^{ème}
EAG								
Alexandre	OLIVIER	5"9	2 m 20		3 m 92		35	4 ^{ème}
Lilian	RENIER	5"7	2 m 20		2 m 48		29	7 ^{ème}
Antoine	GANNE	6"1	2 m 40		2 m 58		28	8 ^{ème}
Tristan	VILLAIN	6"5	2 m 50		2 m 61		27	9 ^{ème}
Malo	MORICE-MORAND	6"0	1 m 80		2 m 10		17	13 ^{ème}
PF								
Agathe	MAYER	5"1	3 m 31		4 m 81		60	1 ^{ère}
Enora	TRUET	5"2	2 m 86		3 m 90		51	6 ^{ème}
Anna	GAUDIN	5"3	2 m 90		3 m 06		47	10 ^{ème} ex
Ysaline	BOUILLY	5"5	2 m 92		3 m 69		47	10 ^{ème} ex
PG								
Valentin	GALLIENNE	5"1	3 m 30		5 m 35		62	1 ^{er}
Basile	LEDUQUE	5"3	3 m 11		3 m 84		53	4 ^{ème} ex
Aymerik	DROUILLET	5"3	3 m 02		4 m 00		52	6 ^{ème} ex
Mathieu	MORICE-MORAND	5"5	2 m 60		3 m 53		42	13 ^{ème}
William	BELLOCHE	5"7	2 m 51		2 m 94		35	16 ^{ème}
BF								
Maëlan	LECLERC-KEROULLE	5"6	2 m 86			6 m 09 (2kg)	32	4 ^{ème}
BG								
Jimmy	DOUVRY	4"9	3 m 53			4 m 60 (3 kg)	34	3 ^{ème} ex
Nathanaël	GUESDON	5"2	3 m 07			5 m 35 (3 kg)	27	6 ^{ème}
Rémi	HERNANDEZ	5"2	2 m 92			5 m 54 (3 kg)	26	7 ^{ème}
Clément	BERCERON	5"5	2 m 95			5 m 70 (3 kg)	24	8 ^{ème}
David	DUPRE	5"6	2 m 93			4 m 95 (3 kg)	21	9 ^{ème}
Edouard	GRISLAIN	5"5	2 m 92			4 m 20 (3 kg)	20	10 ^{ème}
Adama	TRAORE	5"6	2 m 54			3 m 86 (3 kg)	15	12 ^{ème}
MF								
Hélène	RICOUP	5"0	4 m 00			6 m 41 (3 kg)	45	1 ^{ère}
Ophélie	CHAMBERS	5"3	3 m 05			5 m 81 (3 kg)	27	4 ^{ème}
MG								
William	BETIS	4"4	4 m 77			7 m 86 (4 kg)	54	2 ^{ème}
Romain	MAINE	4"8	4 m 22			7 m 35 (4 kg)	36	6 ^{ème}
Hugo	OLIVIER	5"3		1 m 35		5 m 70 (4 kg)	28	7 ^{ème}
Vincent	MACQUART	blessé	4 m 58			blessé	17	9 ^{ème}

RESULTATS

1/2 Finale des Championnats de France Cross - PLOUAY (56) / 11 février 2007

Elites hommes 11 800 m

251 classés

Classement:	69 ^e	Bruno LECADRE	63 ^e SH	en 39 mn 53 s
	102 ^e	Reynald CORMIER	91 ^e SH	en 41 mn 05 s
	113 ^e	Franck JOUATEL	100 ^e SH	en 41 mn 17 s
	129 ^e	Mickaël POTTIER	113 ^e SH	en 41 mn 43 s
	164 ^e	Eddy CLOUTIER	141 ^e SH	en 42 mn 39 s
	228 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE	190 ^e SH	en 45 mn 58 s
			14 ^e par équipe	

Elites femmes 6 885 m

205 classées

Classement:	125 ^e	Anita TREGARO	44 ^e VF	en 31 mn 32 s
	131 ^e	Mariline BENESTON	48 ^e VF	en 31 mn 43 s
	145 ^e	Marie-France JOUATEL	59 ^e VF	en 32 mn 28 s

Course Juniors Filles 5 015 m

68 classées

Classement:	43 ^e	Blandine MITTON	en 23' 09
-------------	-----------------	-----------------	-----------



Blandine MITTON



Reynald CORMIER

CROSS de VIBRAYE (72) / 25 février 2007

Cross court hommes 3 868 m

23 classés

Classement:	2 ^e	Mickaël POTTIER	2 ^e SH	en 13 mn 59 s
	3 ^e	Franck JOUATEL	3 ^e SH	en 14 mn 12 s
	13 ^e	Bruno DUPRE	2 ^e VH1	en 16 mn 25 s

Cross vétérans hommes 7 195 m

21 classés

Classement:	14 ^e	Philippe PECCATE	9 ^e VH2	en 36 mn 39 s
-------------	-----------------	------------------	--------------------	---------------

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau - lundi 5 février 2007
Chambre d'appel de la Plaine des Sports

Présents: Maurice JOUATEL, Franck JOUATEL, Olivier MORICE-MORAND, Philippe PECCATE, Didier GUESDON

Le Président Maurice JOUATEL procède à la lecture de divers courriers concernant des vœux de Bonne Année.

Un point sur les finances est établi, notamment sur les cotisations versées par l'A3 à la FFA et à l'USDA. Ainsi, l'A3, sur la base de 104 licenciés (année 2006) a versé 1,02 € par athlète plus un forfait de 150 € à la FFA, outre l'affiliation de l'athlète, et 5,60 € par athlète à l'USDA (cotisation OMS, pour une petite part, incluse).

Suite à l'assemblée du vendredi 26 janvier dernier concernant le bilan du cross de l'A3, le bureau exprime sa déception au vu de la faible participation à cette réunion. Cet événement se doit être un des temps forts de la saison. La vie du club se ne résume pas à une liste de performances mais aussi à des occasions sympathiques où les athlètes et leur famille peuvent se retrouver dans des moments de convivialité.

Le triathlon du 3 février organisé à la Halle aux Sports a réuni 94 jeunes athlètes de l'A3, de la Bayard d'Argentan, de l'APAM (Aube, L'Aigle, Mortagne et Le Gué de la Chaîne) et quelques jeunes non licenciés. La participation est en hausse par rapport à l'an dernier (83) Le bilan est positif tant au niveau donc de la participation (+ 11) que des performances établies.

Les modalités pratiques sont arrêtées concernant le déplacement des athlètes qualifiés à la demi-finale du Championnat de France de Cross à Plouay dans le Morbihan le dimanche 11 février. Le secrétaire précise le mode d'hébergement et de restauration. La prise en charge financière par le club est établie en fonction de ce qui est défini par le règlement intérieur.

Le club a enfin reçu les trois poids *indoor*, (commande de fin mai 2006) achat financé en petite partie par un bon d'achat (30 €) de Décathlon. Ils ont été utilisés pour la première fois au triathlon du 3 février. Le Président souligne qu'il reste quelques achats à prévoir concernant du petit matériel et équipement.

Le bureau, dans une des ses réunions prochaines, procédera à la mise à jour du règlement intérieur sur la prise en charge par le club des frais d'inscription, de déplacement et d'hébergement, tarifs applicables au 1^{er} septembre 2007.

Le bureau va proposer aux athlètes et à leur famille une sortie sportive suivie d'un pique-nique en forêt d'Ecouvès. Cette sortie pourrait se dérouler **le samedi 16 juin 2007**, (sauf compétition au calendrier estival en cours d'élaboration).

Les commandes de sweats (53) ont été enregistrées. Pour faire face à des demandes supplémentaires éventuelles et à des échanges de taille, il sera commandé 17 unités supplémentaires dans les tailles les plus demandées. En principe, ils seront disponibles fin février, début mars. Le règlement devra être remis aux responsables ou adressé par courrier au club.

La prochaine réunion aura lieu le 5 mars 2007

A vendre: **paire de pointes bleues NIKE** pointure 39 s'adresser famille MAINE
Tel: 02 33 26 05 08 courriel: romainmaine@hotmail.fr

Comment préparer une boisson de l'effort

par Philippe Baudoin

Une bonne hydratation est cruciale dans toute pratique sportive d'endurance, aussi bien chez le professionnel que chez l'amateur et ceci à tous niveaux. Une mauvaise hydratation s'ensuit inévitablement d'une baisse de performance et peut entraîner des tendinites et autres problèmes de santé. Le sportif d'endurance doit boire avant, pendant et après l'effort de manière régulière. L'eau pure ne suffit pas, la boisson de l'effort doit être isotonique.

Vous avez dit isotonique ?

Ne buvez pas d'eau pure lors d'un effort d'endurance ! Vos boissons doivent être isotoniques, c'est à dire de pression osmotique la plus proche possible de celle de l'organisme. En termes vulgaires et de manière simplifiée, la densité de la boisson doit être proche de celle du plasma sanguin de manière à favoriser son absorption par le sang. Une boisson trop dense exigera de l'organisme de sécréter de l'eau pour l'absorber (effet de dilution). L'effet obtenu sera contraire à celui recherché et peut entraîner la déshydratation ! Une boisson trop peu dense ou simplement de l'eau pure peut paradoxalement amener à la même situation.

Que faut-il pour préparer une boisson isotonique ?

Pour préparer une boisson isotonique, il vous faudra de l'eau, éventuellement du thé (pour l'arôme), du sucre blanc ou roux (simple saccharose ou fructose) et, pour les efforts de longue durée, des maltodextrines (où puis-je en acheter ?). Veillez à bien respecter les proportions indiquées !

Qu'est-ce que la maltodextrine ?

La maltodextrine est un glucide dérivé du maïs, association de plusieurs molécules de glucose et maltose. On l'obtient par transformation de l'amidon de maïs (parfois de blé) par hydrolyse. L'hydrolyse, ou décomposition par l'eau, permet l'obtention de molécules de plus petites tailles. L'hydrolyse du saccharose, par exemple, permet d'obtenir du glucose et du fructose. Selon le degré d'hydrolyse (dextrose équivalent), on obtient du glucose pur (dextrose), des sirops, du maltose, des maltodextrines. Les maltodextrines n'ont pas un goût sucré et se digèrent plus rapidement que l'amidon. Contrairement à la plupart des sucres rapides, le fructose en particulier, elles sont bien tolérées par l'organisme. Leur dégradation en glucose se fait avec un certain retard d'où l'intérêt de les utiliser en association aux sucres rapides dans les boissons de l'effort de longue durée.

Comment préparer une boisson isotonique ?

Effort de moins de 2 heures

En pratique, comptez de 30 g/l (temps chaud) à 70 g/l (temps froid) de sucre pour obtenir une boisson isotonique. Vous pourrez utiliser du sucre en morceau ou en poudre (saccharose). Dissolvez le sucre dans une tasse de thé vert, au citron ou à la vanille. Ajoutez une pincée de sel. Complétez avec de l'eau et laissez refroidir au réfrigérateur. La boisson devra être consommée dans les 24 heures. Vous pouvez également remplacer le sucre et le thé par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau.

Pour la boisson d'attente, il convient de diminuer la quantité de sucre et de remplacer le saccharose par du fructose. Le fructose est un sucre simple que l'on trouve dans les fruits et dans le miel. Etant assimilé par l'organisme plus lentement que le glucose ou le saccharose, il permet de diminuer la sécrétion d'insuline et de réduire ainsi les risques d'hypoglycémie. Un inconvénient du fructose, outre son coût plus élevé que celui du saccharose, est qu'il est parfois mal toléré par l'organisme. Il peut occasionner des diarrhées voire des nausées chez certaines personnes.

Effort de plus de 2 heures

Pour les efforts de longue durée, les boissons constituées de sucres simples s'avèrent insuffisantes si elle ne sont pas complétées par une alimentation solide et/ou par des maltodextrines. L'utilisation des maltodextrines en complément des sucres rapides (saccharose, fructose) permet un apport supplémentaire d'énergie qui n'interviendra environ que 2 heures après absorption. Ces polymères de glucose, assimilables à des sucres lents bien qu'ils n'en soient pas, prennent en effet un certain temps à se dégrader en glucose.

Pour préparer une boisson d'effort de longue durée, versez de 30 à 40 g de maltodextrine dans 1 litre d'eau ou de thé. Ajoutez de 30g (temps chaud) à 70g (temps froid) de sucre (saccharose) ou de sirop. Ajoutez une pincée de sel. Vous pouvez également remplacer le sucre par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau. Conservez au frais et consommez dans les 24 heures.

Quand faut-il boire ?

Il faut boire avant d'avoir soif, quelques gorgées de manière régulière. La sensation de soif indique une perte déjà importante d'eau

DOSSIER

qu'il sera difficile de rattraper. Evitez d'ingérer de trop grandes quantités à la fois car cela ralentirait l'efficacité de l'estomac dont la capacité d'évacuation est limitée à environ 750 ml à l'heure. Sachez également qu'une perte de 1% de son poids en eau implique une baisse de 10% de ses capacités physiques ! Il est par conséquent vital de s'hydrater correctement avant, pendant et après l'épreuve.

Où trouver des maltodextrines ?

Vous trouverez les maltodextrines en magasins spécialisés ou sur Internet. Elles sont vendues en boîtes de 1 à 4 kilos. Ces sucres coûtent assez cher mais permettent de substantielles économies. Une boîte de 4 kg permet de faire de 100 à 130 litres de boisson (soit 200 à 250 heures de route ou encore 50 sorties longues) pour un prix environ 4 à 5 fois inférieur aux poudres à base de maltodextrines proposées dans le commerce.

Lien pour malt pas cher:

<http://www.scsnutrition.com/fr/html/vp.php?ref=14050&debut=0&fab=PROFIT%20SPORT&rec=&tp=&ID=6ff0cdd3b364fbe772a1d027677d714c>

Pour compléter ce dossier, je vous propose quelques recettes de gâteaux d'internautes de Kikourou.

Recette 1

Ingrédients :

- 120 g de farine de blé
- 120 g de Banania
- 140 g de flocons d'avoine type "Quaker Oats"
- 60 g d'amandes en poudre

Ceci est un exemple de... plat du jour. A vous de chercher d'autres composants (en fonction des goûts et des couleurs...) et d'en calculer les proportions adéquates. Attention cependant, si vous voulez respecter la "loi" du non lacté : certaines préparation type Tonimalt ou Ovomaltine contiennent déjà une part de lait en poudre.

Préparation:

Mélanger-le tout avec 40 cl d'eau (environ 2 grands verres). Préchauffer le four (th 7). Laisser reposer 15 min dans un moule à gâteau Téfal (épaisseur de la préparation 3cm). Mettre au four de 15 à 25 min selon la consistance désirée.

Utilisation :

1/2 gâteau le matin (6-8 h avant course), 1/2 gâteau à midi (2-3 h avant course). Ne rien prendre d'autre si ce n'est un peu d'eau ou de thé. Boire beaucoup entre les deux prises sauf dans les 20-30 min qui suivent la fin du "repas". Couper le gâteau en parts égales puis en petits morceaux, manger lentement et au calme, ne pas se forcer.

Recette 2

- 250 gr de farine au blé complet(impératif au blé complet)
- 250 gr de miel
- 1 petite cuillère de bicarbonate(en pharmacie sans ordonnance)
- 1 verre de jus d orange
- 1 sachet de levure

Tu mélanges le tout puis sans faire de grumeaux et tu peux compléter par du cacao en poudre a 100% ou bien par des fruits sec et tu enfournes le tout 40 a 45 min dans le four th 5 .

Une chose importante, verser la pâte dans un moule sans matière grasse car le but c'est de manger un gâteau sans matière grasses. Il faut savoir que de toute façon le gatorport part sur une base de pain d'épice comme pour le carboport

Recette 3

- 250 gr de farine
- 1 verre de lait
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (pour que ça gonfle et que ça se digère mieux)

Quelques grosses cuillères de sucre

On touille tout ça dans un grand saladier et lorsque la farine est bien mélangée (attention aux grumeaux), on ajoute du miel à VOLONTÉ (3, 4, 5 grosses cuillères...).

Si on est du genre gourmand, on ajoute des noisettes, du chocolat râpé, des noix, des raisins secs... et on fait cuire le mélange à thermostat 5 environ 35 à 45 minutes.

Cela donne un Carbo_Gato_Sport_Sverst_maison de rêve que, plus simplement, on appelle du pain d'épice ! On se fait 1 kg de gâteau pour environ 3 euros, on en mange tant qu'on veut et ça se conserve aussi longtemps qu'on veut. Elle est pas belle la vie ???

INFOS

DATES

Les dates des championnats de France 2007 sont enfin connues!

Notons donc sur nos agendas:

- le Cross le 4 Mars à Vichy
- les 24 heures, les 7 et 8 avril à Montigny en Gohelle (62)
- les 100 km le 19 mai à Chavagnes-en-Paillers (85)
- le Semi-marathon, le 26 mai aux Sables d'Olonne (85)
- Trophée Européen de Montagne, à Cauterets (65) le 8 juillet
- les 10 km, le 23 septembre à Leucate (66)
- l'Ekiden, le 7 octobre au parc des sports de Choisy le Roi (94)
- le marathon, le 14 octobre à Dunkerque (59)

CALENDRIER ESTIVAL

- 28 avril: Triathlon à Flers
- 5 mai: Triathlon à L'Aigle
- 26 mai: Triathlon et épreuves ouvertes à Alençon
- 2 juin: Meeting d'Argentan et départementaux FFA à Argentan
- 16 juin: Triathlon au Gué-de-la-Chaine

CAMEL-BACK

☛ Quelques trucs pour nettoyer son camel-back:

Bien sûr, il y a un petit kit nettoyage que l'on peut trouver chez Décathlon. Il est bien pratique mais cela n'est pas forcément suffisant.

Pour bien nettoyer la poche et le tuyau, on peut utiliser un comprimé effervescent stérilisateur utilisé pour les biberons de bébé, ou alors procéder à un rinçage au vinaigre blanc ou au bicarbonate de soude et quelques gouttes d'eau de Javel.

Ensuite, il faut placer la poche - vide ! - au congélateur dans un sac bien fermé afin d'éviter les odeurs jusqu'à la prochaine sortie !

Si le tuyau est vraiment irrécupérable, direction un magasin de bricolage où est vendu du tuyau alimentaire au mètre après avoir bien noté le diamètre du tuyau en question !

OUF !

Cela se passe à Domont, au nord de Paris dans le 95, le dimanche 11 mars 2007:

LES FUGITIFS est une course aventure/nature pas comme les autres dont les concurrents, par équipe de deux, évoluent sur un parcours semi-urbain et/ou très nature ENCHAÎNES PAR LES POIGNETS. Leur but : atteindre la frontière toute proche. Mais la battue, pour les rattraper a déjà commencé... Parviendront-ils à s'en sortir ??? Le tracé sera tenu secret (ni carte, ni indication kilométrique.) la distance variera entre 10 et 20 kilomètres. Cette épreuve est entièrement balisée (rubalise). Les participants valident leurs passages à l'aide d'un carton de pointage. Le tracé est très accidenté, très "nature" sur chemin, en sous-bois, et même hors-piste... Difficultés naturelles garanties : fort dénivelés, pierriers, racines, dévers, broussailles, boue.... L'épreuve se déroule en autonomie totale, une collation est néanmoins prévue à l'arrivée.

PHOTO

C'est toujours avec un réel plaisir que d'aller voir les reportages photos sur les courses réalisés par nos amis passionnés de courses que sont **François Bellanger** (www.passion-photographie-sportive.com), **Jérôme Lagunegrand** (www.jelag-photo.com), **Wilhelm Roussin** et **Jean-Michel Dumouchel** (www.normandiecouseapied.com). Vous pouvez obtenir vos meilleurs clichés en allant sur ces sites.

CROSS

Le cross de Montilly sur Noireau accueillera les départementaux de l'Orne le 11 novembre prochain.

ARGENTAN

Les 10 km auront lieu le vendredi 25 mai prochain. En raison de travaux sur le pont de l'Avenue de la Forêt Normande, le parcours sera modifié mais il restera toutefois 3 fois à grimper la place Henri IV !!

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny
☎ 06 08 03 70 04 ✉ philpeccate@aol.com

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX