



# Dépêche A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n°2004 / 07

## Sur votre agenda

Le calendrier des courses du mois d'octobre est aussi chargé que celui de septembre, les coureurs ne savent plus où donner de la running !!

Voici une petite sélection:

- ◇ samedi 9 octobre: *Duathlon* - 3,6 km / 37,1 km / 2,4 km à St-Denis sur Sarthon (61)
- ◇ samedi 9 octobre: *Les 7 km d'Aube* - Aube (61)
- ◇ dimanche 10 octobre: *les Foulées Lexoviennes* - 10 km à Lisieux (14)
- ◇ samedi 16 octobre: *Le Grand Prix Pédestre de Condé* - Condé sur Noireau (14)
- ◇ dimanche 17 octobre: *Les Foulées Scelléennes* - 6 et 15 km à Sceaux s/Huisne (72)
- ◇ dimanche 17 octobre: *La Celtienne* - 10,1 km à Cheux (14) en relais à 2
- ◇ samedi 23 octobre: *Les Foulées Sportives des Pompiers* - 15 km au Mans (72 )
- ◇ dimanche 24 octobre: *Les Foulées Mondrainvillaises* - 10,1 km Mondrainville (14)
- ◇ dimanche 31 octobre : *32° Saint-Pol - Morlaix* (21,1 km) Morlaix ( 29 )
- ◇ dimanche 31 octobre : *trail de Grimbosq* - 32 km à St-Laurent de Condé (14)

**Athle Running 72** viendra

**mardi 12 octobre**

à partir de 18 h

à la chambre d'appel de la Plaine des Sports  
vous proposer, à un prix spécial, des articles  
de sports : chaussures, pointes, vêtements.



Photo: K. Pujolle

**Blaise HENRI-MARTIN** – relais de Condé 2004

# RESULTATS

## CHALLENGE ORNE ATHLETISME ETE 2004

Catégorie	Nom	L'Aigle 02/05/04	Le Gué 19/06/04	Argentan	Flers	Mortagne	Totaux	Class.
<i>Ecole Athlé. fille</i>	Annelise PIROT	31	47	34			<b>81</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
<i>Ecole Athlé garçon</i>	Nathanaël GUESDON	25	58	32		90	<b>89</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
<i>Poussines</i>	Marion CHAUSSINAD	50	51	55			<b>106</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
	Hélène RICOUP	47	49				<b>96</b>	<b>3<sup>e</sup></b>
	Hortense BEDAT	31	34			37	<b>71</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
<i>Poussins</i>	Hugo OLIVIER	48				64	<b>112</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
	Quentin ALVERDI	43				54	<b>97</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
	Simon FOULON	48	49	48			<b>97</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
<i>Benjamines</i>	Laura SCELIN		57	49	61		<b>118</b>	<b>2<sup>e</sup></b>
	Mathilde BEDAT	55	52			51	<b>107</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
	Marie-Aude PIROT	47	44	60	46		<b>107</b>	<b>4<sup>e</sup></b>
	Ségoène ALVERDI	39	29	41	46	47	<b>93</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
<i>Benjamins</i>	☛ Antoine AILLARD		50		48	51	<b>101</b>	<b>1<sup>er</sup></b>
	Vincent AUPY	35			40		<b>75</b>	<b>6<sup>e</sup></b>
<i>Minimes Filles</i>	Julie FOULON		48	50			<b>98</b>	<b>3<sup>e</sup></b>

## ECHAUFFOUR ( 4,6 km ) - 28 août 2004

Classement SF : 2<sup>e</sup> **Valérie BELLANGER**  
en 22'01''

## Le Relais de CONDE SUR SARTHE ( 3x 6 km ) – 12 septembre 2004

Classement scratch : 8<sup>e</sup> **Olivier BRUNEAU, Ludovic AMION, Frédéric DESIERREY**  
6<sup>e</sup> SH en 1 h 01' 46''

17<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL, Franck JOUATEL, Stéphane JOUATEL**  
3<sup>e</sup> mixte en 1 h 06' 41''

44<sup>e</sup> **Pierre SOLE, Philippe PECCATE, Henri BLAISE-MARTIN**  
5<sup>e</sup> VH2 en 1 h 13' 18''

56<sup>e</sup> **Valérie BELLANGER, Isabelle LESELLIER, Chantal LETOURNEAU**  
2<sup>e</sup> SF en 1 h 15' 43''

## 10 km d'ECOUCHE - 19 septembre 2004

Classement scratch : 5<sup>e</sup> **Michel BLIN**  
en 34' 42''

92<sup>e</sup> **Valérie BELLANGER**  
4<sup>e</sup> SF en 45' 13''

---

# RESULTATS

---

## Les 10 km d' HESLOUP - 5 septembre 2004

Classement scratch :	5 <sup>e</sup>	<b>Michel BLIN</b>
	2 <sup>e</sup> VH1	en 36'05''
	6 <sup>e</sup>	<b>Gil VERDU</b>
	3 <sup>e</sup> VH1	en 36'40''
	10e	<b>Frédéric DESIERREY</b>
	5e SH	en 37'44''
	15 <sup>e</sup>	<b>Claude GUILLAUME</b>
	1 <sup>er</sup> VH2	en 39'10
	21 <sup>e</sup>	<b>Olivier BRUNEAU</b>
		en 40'35''
	62 <sup>e</sup>	<b>Isabelle LESELLIER</b>
	2 <sup>e</sup> SF	en 46'15''
	65 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>
		<del>en 46'</del>
	105 <sup>e</sup>	<b>Didier GUESDON</b>
		en 54' 25''
	109 <sup>e</sup>	<b>Michel QUESNE</b>
		en 55' 00''



Houps !! J'ai fait une tache !!



Photo : P. Peccate

Dis-donc, il paraît qu'il a fait chaud à Hesloup !!

Le rédacteur a voulu préserver l'anonymat du coureur assoiffé !!

## Le Trail du TUE-VAQUES / FERMANVILLE ( 28 km) – 25 septembre 2004

Classement scratch :	34 <sup>e</sup>	<b>Philippe PECCATE</b>
	6 <sup>e</sup> VH2	en 2 h 11' 17''

## Course à pied Nature de la Gamelle ( 25 km ) - SILLE LE GUILLAUME 25 septembre 2004

Classement scratch :	31 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>
	8 <sup>e</sup> VH1	en 2 h 03' 04''

89 classés

# RESULTATS

## FOULÉES DU PORT ( 10 km) – Caen - 25 septembre 2004

Classement scratch : 493<sup>e</sup>

**Chantal LETOURNEAU**  
en 45'00 (qualifiée)

## SEMI D'ARGENTAN - 2 octobre 2004

Classement scratch : 11<sup>e</sup>

4<sup>e</sup> VH1

**Michel BLIN**  
en 1 h 15' 20''

109<sup>e</sup>

**Jean-Pierre CHAPPELLIERE**  
en 1' 29'' 27''

459<sup>e</sup>

**Mario OUTALONG**  
en 1 h 44' 09''

751<sup>e</sup>

**Pierre SOLE**  
en 1h 59' 34''

729<sup>e</sup>

**Françoise ACCIARI**  
en 1 h58' 13''

915 classés

### Bienvenue aux nouveaux licenciés:

Antoine BLOT  
Alexandre LOISON  
Nathalie BONVILAIN  
Maxime BREUX  
Emmanuel CAMUS  
Paloma CROCOMO  
Aymerik DROUILLET  
Virginie FOUILLEUL  
Eric FOULON  
Jean-Raymond GESLIN

Romain JARDIN  
Hélène RICOUP  
Bastien THUAULT  
Ophélie CHAMBERS  
Vivien VASEUX  
Chloë VINOT  
Agathe VRAC  
Louise VRAC



### Ont quitté le club:

Elie DOITEAU  
Marion CHAUSSINAND  
Cédric CHEDORGE



La **Caisse d'Epargne** rembourse **5 €**  
sur le prix de la licence  
pour les jeunes de moins de 25a  
qui ont un compte dans cette banque.  
Se renseigner auprès de l'USDA (Eric) ou de  
Franck Jouatel

Le site internet du club va de nouveau être opérationnel d'ici quelque temps!!!

Toutes les infos et les conseils du club sur :

<http://www.a3alencon.com>

A3 ALENÇON

BP 162

61005 ALENÇON CEDEX

---

# INFOS

---

En avant première et à titre indicatif, voici le calendrier des cross FFA à venir

US LE MANS	dimanche	7 novembre 2004
ALLONES	dimanche	21 novembre 2004
ALENÇON(A3)	dimanche	19 décembre 2004
OUEST-FRANCE	samedi 15 et dimanche 16 janvier	2005
HEROUVILLE	dimanche	16 janvier 2005
REGIONAUX	dimanche	30 janvier 2005 à ARGENTAN
INTER	...	à MONTAUBAN-de-BRETAGNE (35)
FRANCE	...	à ROULLET St/ESTEPHE (16)
MONDIAUX	...	à SAINT-GALMIER (42)



## LE MOT DU PRÉSIDENT

Tout d'abord, « **BIENVENUE** » à tous les **nouveaux licenciés** au sein de l'**A3 ALENÇON**.

Notre souhait est que vous trouviez un réel plaisir en participant aux différentes séances d'entraînement ainsi qu'aux épreuves qui jalonnent cette **saison 2004 / 2005**.

Les éducateurs qui vous encadrent sont des personnes diplômées, compétentes, dévouées et qui, je le pense très sincèrement, vous donneront entière satisfaction.

**Clothilde**, professeur d'E.P.S au collège Balzac à Alençon, pratique l'athlétisme depuis plusieurs années, sa spécialité est le saut en hauteur.

**Maud**, Brevet d'Etat, employée de l'U.S.D.A, possède plusieurs années de pratique, et a pour spécialité les lancers ( lanceuse de marteau ) et le sprint.

**Eric**, niveau supérieur au Monitorat Régional, connaît donc l'ensemble des disciplines avec de nombreuses années de pratique et d'encadrement dans des clubs d'athlétisme.

**Jannik**, Educateur Sportif, employé de l'U.S.D.A

Les athlètes présents les années passées constateront que ce nouveau groupe d'entraîneurs est vraiment au top par rapport aux années passées pour vous préparer aux compétitions à venir.

Ces personnes, ainsi que tous les bénévoles, vous aideront à progresser et partageront avec vous tous les moments de bonheur et de joies sportives, ( même si, quelquefois, il faudra se faire violence... )

Je vous souhaite donc à tous, nouveaux et anciens, beaucoup de réussite et de satisfactions, qu'elles soient sportives ou personnelles.

### RAPPEL :

Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas encore fait le nécessaire pour renouveler leur licence, je vous précise que malgré une prolongation de durée de validité d'un mois par la FFA, la précédente licence n'est plus valable depuis le 30 septembre 2004, date à laquelle vous n'êtes plus couverts.

Le 1<sup>er</sup> Cross auquel l'A3 participera étant celui de l'US Le Mans le 7 novembre prochain, il ne sera possible d'engager que les athlètes à jour de leur cotisation pour la saison 2004 / 2005.

Il en sera de même pour l'envoi de notre petit journal « DEPECH'A3 » de novembre qui ne sera distribué qu'aux athlètes licenciés.

Merci de faire le nécessaire dans les meilleurs délais afin de ne pas être pénalisés à la prochaine compétition officielle ou toute autre épreuve de votre choix.

Bonne saison à tous et à bientôt à la Plaine des Sports ou sur les stades. Maurice

Pour tous contacts :

**Maurice JOUATEL 06 89 62 42 70**

**Franck JOUATEL 06 70 42 75 96**

**02 33 26 92 28**

## INFOS

Les horaires d'entraînements donnés dans le Dépêch'A3 de septembre ont été modifiés après le bouclage de votre mensuel préféré. Voici les nouveaux horaires :

Ecole d'Athlétisme	Jeunes ( 12 à 14 ans )	Jeunes ( 15 ans et plus )	Adultes
	LUNDI 18 h 00 à 20 h 00 (→ minimes)PPG avec Eric	LUNDI 18 h00 à 20 h00 PPG avec Eric	LUNDI 18 h 00 à 20 h 00 PPG avec Eric
		MARDI 18 h 00 à 20 h 00	MARDI 18 h 00 à 20 h 00
MERCREDI 14 h 00 à 16 h 00* USDA	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00 Clothilde	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00 Clothilde	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00
		JEUDI 18 h 00 à 20 h 00 avec adultes	JEUDI 18 h 00 à 20 h 00
SAMEDI 14 h 00 à 16 h 00** USDA	SAMEDI 10 h 00 à 12 h 00*** Eric	SAMEDI 10 h 00 à 12 h 00*** Eric	SAMEDI 9 h 00 à 12 h 00
		DIMANCHE 9 h 00 à 11 h 00 avec adultes	DIMANCHE 9 h 00 à 12 h 00

\* séances annulées en cas de très mauvais temps

\*\* avec possibilité de repli à la Halle aux Sports si mauvais temps

\*\*\* pour les débutants, aux horaires de l'Ecole d'Athlétisme

Photo: K. Pujecolle RELAIS DE CONDES/SARTHE – 12 septembre 2004 / Ludo et Fred

