



Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2005 / 18



ANNONCE

Depuis le début du mois de septembre, **Stéphane**, athlète de l'A3 ALENÇON, s'est vu confier la responsabilité du magasin

ATHLE RUNNING
7 rue Nationale
LE MANS

En plus des conseils qu'il ne manquera pas de vous donner, en notre nom, il a négocié pour tous les athlètes licenciés à l'A3, **une remise de 15%**.

Alors, si vous êtes de passage au MANS et que vous envisagez de vous équiper pour **le cross, les courses hors stade** (route) et **le trail**, même pour une simple visite, voire un conseil, n'hésitez pas !

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

UNE NOUVELLE SAISON

Dès le 1^{er} septembre 2005, la saison 2005/2006 est commencée et nous espérons qu'elle soit au moins aussi bonne que la précédente, sinon meilleure. Une nouvelle année à partager ensemble avec toutes les joies que cela procure... donc, bienvenue à tous les nouveaux, déjà actifs ou à ceux qui ne manqueront pas de nous rejoindre.

Pour commencer, un rappel des coordonnées des personnes que vous pouvez contacter:

☛ le Secrétaire, Franck JOUATEL, au 02.50.02.11.02 ou 06.70.42.75.96 ou f.jouatel@tiscali.fr

☛ le Président, Maurice JOUATEL au 06.23.43.80.95 ou maurice.jouatel@cegetel.net

☛ le Rédacteur du DEPECH'A3 : Philippe PECCATE au 06.08.03.70.04 ou philpeccate@aol.com

ou par courrier à : A3 ALENÇON BP 162 61005 ALENÇON Cedex

Rappel des nouveaux horaires d'entraînements pour les jeunes :

de 8 à 11 ans :
- le mercredi de 14 h à 16 h
- le samedi de 10 h à 12 h

de 12 à 15 ans et plus:
- le lundi de 18 h 30 à 20 h, P.P.G (facultatif, athlètes confirmés)
- le mercredi de 18 h à 20 h
- le samedi de 10 h à 12 h

En cas de fortes intempéries, la séance du mercredi soir (18 h 00 à 20 h 00) se déroule dans le gymnase des 3 I.F.A, à environ 150m de la piste d'athlétisme.

Malheureusement, dans l'immédiat, nous n'avons aucune possibilité de replis pour les autres séances (les salles sont toutes réservées pour les scolaires ou compétitions) et même s'il est vrai que l'athlétisme se pratique en plein air et par tous les temps, il n'est bien entendu pas question de décourager les plus jeunes (éveil athlétique et poussins) Il est donc conseillé, afin d'éviter tout déplacement inutile, de contacter Maud RIVALLAND au 06.81.72.53.63 ou le président, voire même le secrétaire.

RÉSULTATS

Semi-marathon de LILLE / le 3 septembre 2005

Classement scratch: 43^e **Franck JOUATEL**
30^e SH en 1 h 14' 36''

52^e **Mickaël POTTIER**
36^e SH en 1 h 15' 57''

☞ 3470 participants

Semi-marathon de BOLBEC / le 3 septembre 2005

Classement scratch: 43^e **Patrick DUGUE**
♣ 1^{er} VH2 en 1 h 25' 06''

☞ 824 participants

Les Foulées d' ECHAUFFOUR / le 3 septembre 2005 - 9,2 km -

Classement scratch: 6^e **Bruno DUPRE**
en 38' 45''

- 4,6 km -

Classement scratch: **Valérie BELLANGER**
♣ 1^{ere} SF en 22' 35''

Relais de CONDE SUR SARTHE (3 x 6 km) / le 11 septembre 2005

Classement scratch: 4^e **Frédéric DESIERREY, Eddy CLOUTIER, franck JOUATEL**
4^e SH en 58' 51'' (19'29'' - 20'00'' - 19' 22)

5^e **Bruno LECADRE, Jean-Pierre CHAPELLIÈRE, Stéphane JOUATEL**
8^e SH en 1 h 00' 50'' (19'30'' - 21'43'' - 19' 37)

10^e **Serge DESIERREY, Jean-Claude BRODIN, Mickaël POTTIER**
en 1 h 04' 14'' (20'16'' - 23'51'' - 20' 07)

Le trail d' ECOUCHE (25 km) / le 18 septembre 2005

Classement scratch: 5^e **Serge DESIERREY**
en 1 h 46' 58''

19^e **Jacques BOUDET**
en 1 h 58' 56''

33^e **Thierry JACQUET**
en 2 h 05' 46''

RESULTATS

Les 5 km d'AIGNE (72) / le 10 septembre 2005

Classement scratch: 30^e **Pierre SOLE**
3^e VH2 en 22' 09''

☞ 72 participants

Les 10 km de SARGE-LES-MANS / le 17 septembre 2005

Classement scratch: 144^e **Anita TREGARO**
2^{es} V1F en 45' 12''
151^e **Marie-France JOUATEL**
3^{es} V2F en 45' 39''

☞ 220 participants

La course des Remparts / 17 km - PROVINS (77) / le 18 septembre 2005

Classement scratch: 278^e **Allain LEBOSSE**
en 1 h 18'

☞ 1051 participants

Les 10 km des Etangs de CERGY-NEUVILLE(95) / le 18 septembre 2005

Classement scratch: **Eddy CLOUTIER**
2^e SH en 33' 57''

Le Marathon des Ecluses (53) / le 24 septembre 2005

Classement scratch: 229^e **Jean-Claude BRODIN**
35^e VH1 en 3 h 31' 09''



Les Foulées des Andaines (10,7 km) à BAGNOLES DE L'ORNE le 25 septembre 2005

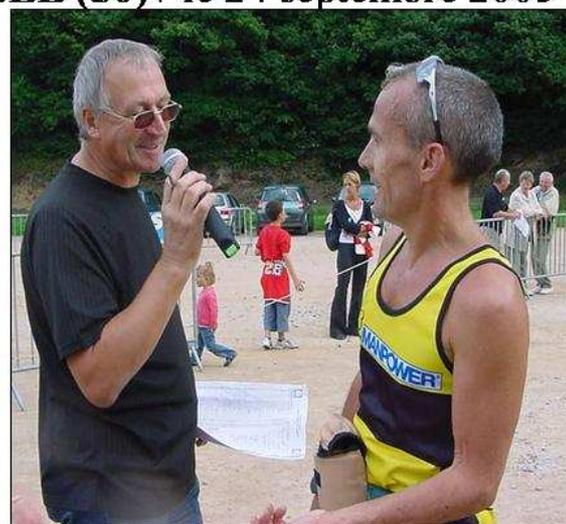
Classement scratch: **Gil VERDU**
3^e VH1 en 35' 47''

Le trail du Tue-Vaques (28 km) à FERMANVILLE (50) / le 24 septembre 2005

Classement scratch: 13^e **Thierry JACQUET**
2^e VH2 en 2 h 13'
23^e **Philippe PECCATE**
3^e VH2 en 2 h 20'
30^e **Allain LEBOSSE**
5^e VH2 en 2 h 28'

Thierry Jacquet, tout jeune VH2, est sollicité pour conter ses exploits

Photo: Josette Jacquet



INFORMATIONS

Ecole d'Athlétisme, le samedi après-midi

Pour faire suite à l'éventualité de reconduire la séance « école d'athlétisme », le samedi de 14 h à 16 h, seulement cinq ou six parents de jeunes athlètes se sont manifestés. Au vu de ce nombre réduit, cette option est donc définitivement abandonnée en espérant que, la saison prochaine, l'Education Nationale, après l'accord de la CUA aura reporté les cours du samedi matin au mercredi matin, et qu'ainsi les jeunes souhaitant pratiquer l'athlétisme pourront s'adonner à leur sport favori le samedi.

Pieds trop vite grandis !!

Quelques jeunes athlètes, dont les pieds ont trop vite allongé, souhaitent faire bénéficier ceux qui le désirent de paires de pointes ou autres chaussures de sport à bas prix, voire même de les céder. Nous mettrons donc dans le local dit « chambre d'appel » à l'extrémité de la piste, lieu de rassemblement des jeunes, un petit tableau regroupant ces offres ☛ à vous de vous mettre en contact avec les propriétaires.

Marathon de Paris, le 9 avril 2006

Les inscriptions au 30^e Marathon de Paris sont ouvertes depuis le 1^{er} septembre dernier. Le montant de l'inscription est de 46 € jusqu'au 20 octobre 2005. Il sera de 60 € pour une inscription prise entre le 21 octobre et le 30 novembre 2005, puis de 74 € du 1^{er} décembre 2005 au 20 janvier 2006. Attention, les inscriptions seront closes après attribution des 35 000 places. Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site suivant:

www.parismarathon.com

Les Foulées Briosnaises

Retour en photos sur cette épreuve courue dans la Sarthe, le 31 juillet dernier



La puissante foulée de Fred



Bruno en plein effort



Marie-France, tout sourire, à l'arrivée

Photo: G. Bellan
www.passion-photographique-sportive.com

INFORMATIONS

Calendrier des Triathlons

Voici les dates des triathlons ornais:

- 21 janvier 2006 à Mortagne
- 4 février 2006 à Alençon
- 4 mars 2006 à Argentan
- 18 mars 2006 à L'Aigle

Calendrier de la saison de cross en Sarthe

- 06 novembre 2005 cross de l'Union Sportive du Mans
- 19-20 novembre 2005 cross international d'Allonnes - le Maine Libre
- 27 novembre 2005 cross de Spay
- 04 décembre 2005 cross de Montfort-le-Gesnois
- 18 décembre 2005 cross de Saint-Calais & départementaux cross court
- 08 janvier 2006 départementaux de cross à Spay
- 14-15 janvier 2006 cross international Ouest-France / Le Mans
- 29 janvier 2006 régionaux de cross à Pré-en-Pail (53)
- 05 février 2006 régionaux des jeunes en Vendée
- 12 février 2006 demi-finale Championnat de France à Saint-Mars-la-Brière
- 19 février 2006 cross de Vibraye
- 05 mars 2006 Championnat de France de cross à Challans (85)

Un trail hivernal !

Votre rédacteur vous propose de découvrir l'expérience de courir dans la neige (*n'est-ce pas Thierry?*) en participant au **trail hivernal du Sancy / Mont-Dore** (63). Ce trail se déroulera le **dimanche 29 janvier 2006**, avec un départ à 9 h.

Le parcours est tracé en partie dans la zone nordique du Guery. Il offre des vues magnifiques sur le massif du Sancy. La distance est de 20 km ou 30 km à choisir après le dixième kilomètre. Si les conditions météo le permettent, une traversée sur le lac gelé du Guery pimentera l'épreuve.

Le montant de l'inscription est de 20 €.

Si vous êtes intéressés, veuillez me contacter par mail:

philpeccate@aol.com



INFORMATIONS

Petite glossaire du coureur

Aérobic:

Courir en aérobic signifie consommer l'oxygène de l'air pour se déplacer. Au-delà d'une certaine vitesse, l'oxygène de l'air ne suffit plus pour produire l'énergie nécessaire à votre rythme de course. Vous avez alors franchi le seuil anaérobic (déficit d'oxygène). Votre production d'acide lactique augmente plus vite que la capacité de votre organisme à le recycler. Les déchets non recyclés vont peu à peu freiner votre course. L'entraînement permet de repousser au maximum le seuil d'anaérobic.

Endurance Aérobic maximale (E.A.M.):

C'est la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir durant une heure. Elle correspond à une tranche située entre 87% et 93% de votre Fréquence Cardiaque Maximale. La majorité de l'entraînement se fait à cette allure.

Endurance Fondamentale (E.F.):

Aptitude physique à conserver très longtemps un rythme identique avec une moindre déperdition d'énergie. L'endurance fondamentale est à la base de tout entraînement de course. Elle correspond à une tranche située entre 65 % et 75 % de votre Fréquence Cardiaque maximale. En endurance, vous devez pouvoir discuter tout en courant (*N'est-ce pas Thierry ?*)

Glycogène:

Le glycogène est la forme des réserves de glucides dans le corps. Une fois assimilés, une partie des glucides migre dans le foie où ceux-ci sont transformés en glycogène puis stockés. Ce stock va constituer votre réserve d'énergie dans laquelle vous puiserez pour alimenter votre effort.

Mur:

Le « mur » est le moment où votre réserve de glycogène est épuisée. L'organisme puise alors dans le stock de lipides. Brutalement, votre corps fonctionne au ralenti, rendant les derniers kilomètres interminables. Ce phénomène de « mur » est évoqué surtout dans les marathons à partir du 35^e kilomètre.

Régime dissocié:

Ce régime appelé également « scandinave » consiste, durant trois jours, à n'absorber que des protéines et des lipides et, les trois jours suivants, à absorber exclusivement des glucides. Le régime dissocié est préconisé durant la semaine précédant une compétition longue (marathon, trail).

Test de Ruffier-Dickson:

Un des tests permettant de juger de votre condition physique (contrôle de la Fréquence Cardiaque à l'effort).

Test de Cooper:

Ce test consiste à courir pendant 12 mn la plus grande distance possible sur une piste étalonnée tous les 50 m.

Vitesse Aérobic Maximale (V.A.M.):

C'est la vitesse à laquelle vous pouvez courir au maximum de vos possibilités durant 5 à 7 mn. Cette VAM peut aller de 12 à 24 km/h. Elle correspond à votre Fréquence Cardiaque maximale (FC max). En multipliant votre VAM par 3,5, vous obtenez approximativement votre consommation maximale d'oxygène (VO² max). Exemple: si vous courez à 17 km/h, votre VO² max est égale à 17 x 3,5= 59,5 ml.