ALENÇON Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon n° 2006 / 28

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

☞Samedi 9 septembre de 10h à 12 h pour **l'école jeunes** (de benjamins à juniors) puis le mercredi 13 de 18 h à 20 h

☞Mercredi 13 septembre de 14 à 16 h pour **l'éveil athlétique et poussins**, + les nouveaux benjamins non expérimentés, puis le samedi 16 septembre de 10 à 12h.

Nouvelle saison

Septembre est là, synonyme de rentrée. C'est aussi une nouvelle saison d'athlétisme qui commence. Dèjà, certains ont couru à Hesloup ou se préparent pour le relais de Condé-sur-Sarthe, des courses, oh combien sympathiques.

Une nouvelle saison, ce sont aussi de nouvelles ambitions, de nouveaux rêves, de nouveaux défis mais c'est aussi vivre sa passion de courir selon son rythme, selon son désir.

C'est aussi l'occasion d'explorer les différents domaines que sont *courir, sauter, lancer.*

La course à pied est multiple, chacun peut y trouver sa voie, sa motivation tout en se gardant bien de ne pas dépasser ses limites ou bien de les repousser artificiellement comme l'actualité sportive en apporte tristement l'exemple.

Pour ceux et celles qui restent fidèles au club A3, pour ceux ou celles qui vont le rejoindre, pour les jeunes, pour les moins jeunes, meilleurs souhaits de réussite sportive.

Le rédacteur

Photo: P. Peccate / St-Léonard des Bois 08/07/06

RÉSULTATS

Trails de PERSEIGNE / 1er juillet 2006

- 32 km -

Classement scratch:	29e	**Thierry JACQUET**	en 3 h 01 mn 12 s

- 12,5 km -

Classement scratch:	54e	**Anita TREGARO**	en 1 h 05 mn 41 s
	74e	**Pierre SOLE**	en 1 h 08 mn 54 s

Ronde des Alpes Mancelles / St-Léonard des Bois / 8 juillet 2006

- 12,6 km -

315 classés

Classement scratch:	14e	**Serge DESSIEREY**	en 54 mn 36 s
	137e	**Emmanuel PLANCHAIS**	en 1 h 09 mn 40 s
	225e	**Pierre SOLE**	en 1 h 19 mn 25 s
	247e	**Eric FOULON**	en 1 h 23 mn 28 s

Photos: Philippe Peccate

Emmanuel PLANCHAIS

Eric FOULON

Serge DESIERREY

10 km de FALAISE / 13 juillet 2006

Classement scratch:	24e	**Serge DESIERREY**	
	5e VH1	en 35 mn 37 s	
	47e	**Jean-Pierre CHAPELLIERE**	
	28e SH	en 37 mn 230s	
	77e	**Jacques BOUDET**	⇨
	24e VH1	en 39 mn 01 s	
	78e	**Bruno DELENTE**	
	46e SH	en 39 mn 01 s	

Photo: Wilhem Roussin; normandiecourseapied;.om

RÉSULTATS

INTERREGIONAUX JEUNES de TOURLAVILLE - 1er et 2 juillet 2006											
	100 m séries	100 m finale2	place	niveau	200 m séries	200 m finale2	place	niveau	hauteur	place	niveau
Julie FOULON	13'' 54	13'' 10	2e	R2	26'' 87	27'' 12	4e	R1			
Virginie FOUILLEUL					27'' 48			R2			
Antoine de MAUTOR									1 m 80	5e	R2

Courir à LOUZES (72) / 15 août 2006
- 10,4 km -

Classement scratch:	4e	**Serge DESSIEREY**	1er VH1	en 37 mn 31 s
	5e	**Eddy CLOUTIERS**	4e SH	en 37 mn 22 s
	6e	**Franck JOUATEL**	5e SH	en 37 mn 41 s
	25e	**Henri BLAISE-MARTIN**	1er VH3	en 44 mn 48 s
	44e	**Marie-France JOUATEL**	1er VF2	en 50 mn 59 s

Courir au Pays de Sillé / SILLÉ-LE-GUILLAUME / 19 août 2006
- 10 km -

102 classés

Classement scratch:	10e	**Serge DESSIEREY**	en 33 mn 40 s

The North Face Ultra Trail du tour du Mont-Blanc
CHAMONIX-COURMAYEUR-CHAMPEX-CHAMONIX
25, 26 et 27 août 2006

- 158,1 km dénivelé + 8 500 m

☞ 2 539 partants, 1 151 arrivants

Classement scratch:	948e	**Philippe PECCATE**	
	137e VH2	42 h 58 mn 01 s	

Les Foulées de MAGNY-LE-DESERT / 26 août 2006
- 12 km -

72 classés

Classement scratch:	12e	**Serge DESSIEREY**	
	6e VH1	en 44 mn 48s	

CHAMPIONNAT DE FRANCE UGSEL - CHERBOURG / 25 juin 2006

Ornella MARCEL	50 m	21e	en 7' 51
	100 m	17e	en 14' 19
	longueur	14e	avec 4 m 24

DOCUMENT

En navigant sur le web, votre rédacteur a découvert un site sur l'athlétisme particulièrement intéressant, non ! plus, ce site est ***formidable***. Les thèmes abordés sont remarquablement **documentés et complets**. Différents chapitres traitent de l'entraînement, de la physiologie, de la biomécanique, de la psychologie du sportif mais aussi des troubles biologiques, du dopage, des blessures, des étirements, de la podologie. Ce site comporte aussi des chapitres sur l'histoire du sport ainsi que des pages magazines. L'athlète peut également avoir des plans d'entraînement personnalisés (€).Aussi, je vous conseille fortement de vous précipiter sur ce site dont voici les coordonnées:**www.volodalen.com**

En attendant, je vous propose un extrait des infos que vous pourrez lire sur ce site en tout point remarquable.

chapitre sur la physiologie (extrait)

3 Les déterminants biologiques de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque rapporte le nombre de contractions que le cœur effectue en une minute. Pour situer plus précisément ce que mesure cet indicateur, donnons un petit aperçu du fonctionnement du cœur.

3.1 Fonctionnement cardiaque

Pour faire simple, nous pouvons comparer le cœur à deux sacoches placées l'une à côté de l'autre. Ces deux musettes se passent leur contenu en sang par l'intermédiaire d'un long tuyau qui va jusqu'aux poumons avant de revenir au cœur. La sacoche droite du cœur récupère le sang qui remonte -après avoir fait le tour du corps - chargé de dioxyde de carbone (CO_2) et appauvrit en oxygène. Après s'être emplie, elle se ressert et envoie aussitôt le sang dans le tuyau qui le mène aux poumons. Une fois vidé de son CO_2 et chargé d'oxygène, le sang revient vers le côté gauche du cœur. Une certaine quantité pénètre dans la sacoche gauche qui se referme. Cette partie du cœur se contracte à son tour faisant augmenter la pression qui s'exerce sur le sang emprisonné. Quand celle-ci est à son maximum, un accès direct vers le reste de l'organisme s'ouvre sous la forme d'un passage relativement large. La pression provoque une éjection du sang qui se trouve propulsé à grande vitesse en direction des méandres de l'organisme.
C'est cette dernière contraction que la fréquence cardiaque prend en compte. Plus exactement, elle calcule combien de fois cette contraction se fait par minute. Comme son nom l'indique, elle correspond donc bien à une fréquence.

Mais quelle importance a cette fréquence de contraction pour notre corps ?
Dans le chapitre consacré à l'oxygène (oxygène), nous voyons que la consommation d'oxygène pouvait être limitée par le débit sanguin. Ce débit détermine la vitesse à laquelle l'oxygène mais aussi les nutriments, les déchets, les hormones… vont circuler à travers l'organisme. Or, à quoi est du ce débit ? A nos sacoches et plus exactement au volume de sang qui les remplis avant chaque contraction ainsi qu'à la vitesse à laquelle se répètent leurs contractions. En d'autres termes, le débit sanguin n'est rien d'autre que le produit du volume de sang éjecté à chaque contraction par la fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque est donc un des deux déterminants majeurs du débit sanguin. Si elle évolue parallèlement à l'effort fourni, c'est qu'elle mesure l'implication du système circulatoire dans l'exercice. La circulation sanguine assurant notamment (1) l'apport de substrats et d'oxygène aux muscles et (2) l'évacuation du CO_2, des déchets et de la chaleur, nous comprenons que la fréquence cardiaque soit un indicateur pertinent de l'effort consenti par l'organisme.
Est-ce à dire qu'elle objective tous les types d'efforts effectués par l'athlète ? Nous verrons dans le chapitre consacré aux limites de l'indicateur cardiaque que ce n'est pas exactement le cas.

Mais pour l'instant, essayons de comprendre ce que signifient les évolutions de la fréquence cardiaque (FC) observées avec l'entraînement.

3.2 La fonction cardiaque et l'entraînement

Suite à un entraînement, la FC relevée lors d'un même exercice diminue. Voyons quelles adaptations peuvent rendre compte d'une telle évolution.
Pour ce faire, nous devons passer par une petite description des mécanismes qui contrôlent le fonctionnement du cœur.

3.2.1 Contrôles

Sorti du corps et placé dans un liquide nourricier, le cœur bat à une fréquence qui lui est propre. Cette fréquence que

nous appellerons interne ou propre (le terme habituellement utilisé est intrinsèque) ne dépend pas des rapports qu'il entretient avec l'organisme.
En revanche, dans l'organisme, le cœur est soumis à deux types de contrôles. Un contrôle qui lui dit de se "calmer" et un qui lui intime l'ordre de s'activer. La fréquence à laquelle il bat dépend de l'ajustement de ces deux contrôles et de son rythme propre.
L'entraînement agirait à ces trois niveaux en diminuant l'activité des systèmes propres et "activateur" et en augmentant celle du système "calmant".
Voilà pourquoi les sportifs présenteraient des FC au repos et à l'exercice inférieures à celles observées chez les sédentaires. La FC de repos peut ainsi passer d'une valeur comprise entre 70 et 80 (moyenne de la population) à des fréquences inférieures à 40 bat./min. Des cas extrêmes de FC inférieures à 30 puls/min ont été rapportés chez les sportifs d'endurance. Par exemple, le cycliste Indurain aurait eu une FC de repos de 28 puls/min.

Si la FC diminue à l'effort comme au repos, c'est peut être aussi que des modifications de sa structure font que l'organisme n'a pas besoin d'un cœur qui bat plus vite.

3.2.2 Changements anatomiques

Avec une FC diminuée, l'organisme n'a pas beaucoup de choix pour s'adapter. Ou il baisse le débit sanguin ou il augmente le volume de sang éjecté à chaque contraction. Des études ont montré qu'au repos, le débit sanguin des sportifs ne diffère pas de celui des sédentaires. A l'effort, ce débit peut être légèrement inférieur. Toutefois, la baisse observée est sans commune mesure avec celle relevée au niveau de la FC. Il ne reste donc qu'une solution. Une personne entraînée augmente le volume de sang envoyé à son organisme à chaque contraction cardiaque. Une explication purement mécanique permet de comprendre ce qui se passe pendant l'exercice. Nous allons relater ce mécanisme en prenant l'angle de la maladie.

Un cœur trop gros ou un cœur trop musclé ?

Les personnes hypertendues présentent une résistance vasculaire élevée. Le cœur doit inlassablement produire une force suffisamment grande pour s'opposer à cette résistance. Ce travail important provoque un étirement de ses fibres. Nous voyons dans le chapitre traitant du mouvement (physiologie/le mouvement) et dans le secteur biomécanique (biomécanique) qu'un muscle qui s'étire avant de se contracter est plus fort (loi de Frank-Starling). A cet étirement s'ajoute un renforcement des fibres musculaires. Ces adaptations marquent la première phase de la pathologie. Si l'hypertension perdure, les fibres vont être étirées au-delà de leur longueur optimale. Elles perdent alors leur élasticité et deviennent inefficace. Cette deuxième phase de la pathologie se caractérise par un cœur devenu énorme et flasque.
Durant les années 70, un débat a fait rage visant à savoir si le cœur du sportif n'était pas, lui aussi, un cœur malade. Deux adaptations jugées dangereuses étaient alors montrées du doigt : le gros cœur et le cœur épais.
L'idée alors avancée était que le travail en endurance - à l'image de l'hypertension - augmentait le volume du cœur alors que le travail en résistance épaississait sa paroi. Qu'en est-il de ce débat plus de 20 ans après ? Deux réponses simples permettent d'en faire le tour.
- Oui, l'entraînement en endurance augmente le volume du cœur. Oui, l'entraînement en résistance augmente l'épaisseur de la paroi du cœur.
- Non, ces adaptations ne sont pas dangereuses. Non, elles ne sont pas irréversibles. Voyons quelques explications.

L'entraînement en endurance occasionne une augmentation du volume de sang de l'organisme (physiologie/aérobie). Il est probable que cette élévation s'ajoute à la surcharge de travail imposée par l'exercice pour occasionner un remplissage plus important du cœur avant chaque contraction. Suivant le mécanisme que nous avons décrit dans la première phase de l'hypertension, le cœur devient plus gros (en moyenne, ¼ de fois plus que celui d'un sédentaire) et plus fort. Il devient même capable de vider plus complètement ses "sacoches". Le résultat est qu'à chaque contraction, il peut envoyer plus de sang - jusqu'à 2 fois plus - et avec une vitesse plus grande qu'un cœur non entraîné.
Notons que cette relation liant le volume, la fréquence et la force des contractions permet de comprendre pourquoi la FC de repos est très finement déterminée par les dimensions de l'organisme. La force qu'il faut au cœur d'un éléphant pour envoyer le sang dans son corps immense explique pourquoi cet animal à une FC de repos de l'ordre de 30-40 pulsations pendant que de son côté, la souris tape à 200 pulsations à la minute.

Ces adaptions liées à l'entraînement ne sont pas plus pathologiques que ne l'est l'augmentation de volume du cœur d'un sportif. Contrairement à ce qui est observé dans les maladies cardiaques, un cœur sportif reste fort. A notre connaissance, il ne devient jamais énorme et flasque. Si l'entraînement s'arrête, il retrouve sa taille initiale.
Quant au cœur épaissi, cette adaptation semble être due à la résistance importante que le cœur doit opposer à l'augmentation brusque de la pression sanguine engendrée par les exercices de résistance. Dans ce cas aussi, l'épaississement ne s'accompagne pas d'une faiblesse cardiaque et reste réversible.
Nous savons à présent les raisons qui rendent compte de l'évolution de la FC avec l'entraînement aérobie. Il ne nous reste plus qu'à donner quelques précautions quant à son utilisation (à suivre sur le site)

INFOS

TRAIL HIVERNAL

Comme annoncé dans le numéro de Juin de la Dépêch'A3, votre rédacteur vous propose de participer à un trail hivernal. Il s'agira du RTT, le **Raidlight Trail Trophy** qui se déroulera à St-Genest-Malifaux (42), dans le massif du Pilat, au sud de Saint-Etienne, le dimanche 21 janvier 2007. Il est organisé par Benoît Laval et Alexandra Rousset, les gérants fondateurs de Raidlight.

Ce trail comporte trois distances: le 33 km avec un D+ 900 m, le 22 avec un D+ 550 m et un 11 km avec un D+ 350 m. Le départ est donné à 9 h pour les deux premiers et 9 h 15 pour le troisième. Une pasta-party est proposée la veille. A l'arrivée, douches et un repas régional attendent les coureurs.

Le départ pour ce trail s'effectuerait le samedi matin d'Alençon en voitures pour un retour le dimanche soir, sauf ceux qui, éventuellement, pourraient rentrer le lundi.

Pour effectuer la réservation de l'hébergement du samedi soir, il me faut la pré-inscription des coureurs avant le **20 septembre**. L'hébergement prévu est à St-Genest même, dans un gîte de groupe.

Pour vous inscrire, contactez le rédacteur:
Philippe Peccate ☎06 08 03 70 04 philpeccate@aol.com

TRAIL DE L'ODYSSÉE DU TUE-VAQUES

Attention, ce trail qui fait partie du challenge Athlérunning des trails bas-normands a lieu le samedi 23 septembre à 14h30 à Fermanville, et non le 24 comme il a été indiqué dans un premier temps ! Organisée par l'AST (Tourlaville), cette épreuve comporte deux trails, un de 28 km et un de 15 km. Vous trouverez tous les renseignements sur **www.normandiecourseapied.com**

MARATHON DE PARIS

Les inscriptions au 31e marathon de Paris démarrent **le 1er septembre**. Le prix (cher!) n'est pas encore fixé mais si vous voulez participer à cette magnifique épreuve, ne tardez pas!. Ce marathon se déroulera le dimanche 15 avril 2007. Sachez également que le semi,lui, se courra le dimanche 11 mars.

CROSS COUNTRY

Le photographe François BELLANGER de **passion-photographie-sportive.com** nous fera l'amitié d'être présent au cross de l'A3 le dimanche 17 décembre prochain, à la Plaine des Sports d'Alençon.

EKIDEN

Le 1er Ekiden de la Sarthe aura lieu le 8 octobre 2006 à La Flèche. Il est organisé par l'ASL72. Le prix de l'inscription de l'équipe est de 42 € (L'Ekiden est un marathon qui se dispute en relais).Attention, la date limite pour les inscriptions est fixée au 23 septembre.
Pour tout renseignement: **http://perso.wanadoo.fr/asl72-athletisme/Ekiden/ekiden1.htm**

FOULÉES

L'Association Alpes Mancelles Athlétisme de Fresnay-su-Sarthe organise **les Foulées Fresnoises,** le dimanche 29 octobre 2006 dans les rues de la ville. Cette épreuve est longue de 9 km et le départ est fixé à 14 h 30. L'inscription est de 3 € pour les licenciés FFA, 6 € pour les autres (Attention 10 € le jour de la course !).
Pour tout renseignement: **http://couriralpesmancelles.sport24.com/**

INFOS

RENSEIGNEMENTS UTILES

aux nouveaux licenciés ....

et rappel pour les anciens !!!

Saison 2006/2007

Les dates de reprise des entraînements sont :

- pour **l'éveil athlétique (8 à 11 ans) le mercredi 13 septembre de 14 h à 16 h**
- pour les **jeunes (à partir de 12 ans) le samedi 9 septembre de 10 h à 12 h**

La saison sportive 2006/2007 s'échelonne du 1er septembre 2006 au 31 août 2007, c'est néanmoins l'année civile qui est considérée pour les catégories, donc un jeune qui aura 8 ans dans le courant de l'année 2007 peut commencer en éveil athlétique à compter du 1er septembre 2006, il en est de même pour toutes les catégories (un jeune qui aura 14 ans en 2007 est minime à compter du 1er septembre 2006)

Encadrement :

Les entraînements sont encadrés :

- par des éducateurs de l'**U.S.D.A** (**U**nion **S**portive du **D**istrict **A**lençonnais) diplômés dont le **coût horaire s'élève à 17 €**
- des professeurs **EPS**, également diplômés (bénévoles)
- voir des bénévoles adultes compétents de l'A3.ALENCON assistés de jeunes en formation.

Entraînements :

Lieu :

- **piste d'athlétisme** de la « **Plaine des Sports** » de Perseigne
- **salle des sports Marguerite de Navarre** le samedi matin (10 h à 12 h) en cas de mauvais temps

horaires :

- le **mercredi de 14 h à 16 h** et le **samedi de 10 h à 12 h** pour les catégories **éveil athlétique et poussins** (de 8 à 11 ans)
- le **lundi de 18 h 30 à 20 h P.P.G** (Préparation Physique Générale) le **mercredi de 18 h à 20 h et le samedi de 10 h à 12 h** pour les **jeunes à partir de 12 ans** (benjamins, minimes, cadets, juniors voir espoirs et seniors)
- le **lundi de 18 h 30 à 20 h P.P.G**, le **mardi et le jeudi de 18 h à 20 h** ainsi que le **samedi et le dimanche de 9 h à 12 h pour les adultes**.

précautions :

- étant donné que l'athlétisme se pratique principalement en plein air, si le temps est médiocre, prévoir des vêtements spécifiques aux intempéries et des vêtements de rechange.
- **en cas de très mauvais temps**, les séances sont annulées, à l'exception du samedi matin.

cas particuliers, pas d'entraînement :

- les jours de compétitions (Triathlons ou épreuves du championnat) sauf avis contraire des éducateurs et ou entraîneurs.
- chaque année le jour de la « Fête du Sport » à Alençon, pour cause de présence de l'A3.Alençon sur un atelier aux « parc des Promenades » (cette année le samedi 23 septembre de 14 h à 18 h)
- les jours fériés
- pendant les congés scolaires (sauf avis contraire)
- un samedi entre un vendredi férié et un dimanche
- pendant le pont de l'ascension (sauf avis contraire)

Compétitions :

Un challenge départemental de triathlons est proposé par le Comité de l'Orne d'Athlétisme, sur les différents sites ornais, (Alençon, Argentan, Aube, Flers, L'Aigle et Mortagne) organisés par les clubs du département, soit 4 triathlons en salle en période hivernale et 4 en plein air en période estivale, le classement final s'effectuant sur les 4 meilleurs résultats obtenus pour les 8 à 11 ans et sur 5 pour les 12 à 15 ans.
Un triathlon consiste en :

- 1 course au choix dans le programme établit par le Club organisateur (50 m, 50 m haies, 100 m, 1000 m ….par exemple)
- 1 saut au choix (hauteur, longueur, triple, perche…)
- 1 lancer au choix (poids, disque, javelot….)

Nos jeunes athlètes ont la possibilité de participer :

- Sur piste aux championnats départementaux et en fonction des catégories et des qualifications, aux régionaux, interrégionaux et fédéraux, voir également à 2 ou 3 triathlons régionaux et régionaux d'épreuves combinées par exemple…En cross, au cross d'Alençon, support du championnat départemental, et sur qualification, en fonction des catégories, aux régionaux, à la ½ finale du championnat de France (à partir de cadet) voir au championnat de France.

CATEGORIES saison 2006/2007

Catégorie	Abréviations	Années	Ages
éveil athlétique	EAF ou EAG	1998 à 2000	7 à 9 ans
poussine, poussin	PF ou PG	1996 et 1997	10 à 11 ans
benjamine, benjamin	BF ou BH	1994 et 1995	12 à 13 ans
minime	MF ou MH	1992 et 1993	14 et 15 ans
cadette et cadet	CF ou CH	1990 et 1991	16 et 17 ans
junior	JF ou JH	1988 et 1989	18 et 19 ans
espoir	ESF ou ESH	1985 à 1987	20 à 22 ans
senior	SF ou SH	1968 à 1984	23 à 39 ans
vétéran 1	V1F ou V1H	1958 à 1967	40 à 49 ans
vétéran 2	V2F ou V2H	1948 à 1957	50 à 59 ans
vétéran 3	V3F ou V3H	1938 à 1947	60 à 39 ans
vétéran 4	V4H	1937 et avant	70 ans et +

Les éducateurs et les membres du bureau de l'A3 vous souhaitent une très bonne saison 2006/2007 et restent à votre disposition pour d'éventuels renseignements complémentaires

TROMBINOSCOPE

Crédit photos:
passion-photographie-sportive.com Jelag-photo.com Normandiecourseapied.com Orne-Hebdo

CALENDRIER HIVERNAL SAISON 2006-2007

CADETS à VETERANS

DATES	EPREUVES
D 5 NOVEMBRE 2006	CROSS DE L'US LE MANS (72)
D 19 NOVEMBRE 2006	CROSS D'ALLONNES (72)
D 3 DECEMBRE 2006	CROSS DE MONTFORT LE GESNOIS (72)
	CROSS DE BRETTEVILLE SUR ODON (14)
D 17 DECEMBRE 2006	**CROSS D'ALENCON ET DEPARTEMENTAUX F.F.A (61)**
S 13 JANVIER 2007	*REGIONAUX INDOOR F.F.A A MONDEVILLE (14)* *(Anneau – Triple saut – Poids – Hauteur)*
D 14 JANVIER 2007	*REGIONAUX INDOOR F.F.A A MONDEVILLE (14)* *(Vitesse - Haies - Longueur – Perche)*
S 13 ET D 14 JANVIER 2007	CROSS OUEST-France AU MANS (72)
D 14 JANVIER 2007	CROSS D'HEROUVILLE (14)
D 21 OU D 28 JANVIER 2007	**REGIONAUX F.F.A A**
S 3 FEVRIER 2007	*Pré France INDOOR F.F.A A MONDEVILLE (14)* *(Anneau – Triple saut – Poids – Hauteur)*
D 4 FEVRIER 2007	*Pré France INDOOR F.F.A A MONDEVILLE (14)* *(Vitesse - Haies - Longueur – Perche)*
D 11 FEVRIER 2007	**½ FINALE CHAMPIONNAT DE France A**
D 11 FEVRIER 2007	CROSS DE VIBRAYE (72)
S 24 ET D 25 FEVRIER 2007	*CHAMPIONNAT DE FRANCE (C, J,Es) INDOOR à PARIS (INSEP)*
D 4 MARS 2007	**CHAMPIONNAT DE FRANCE A**

EVEIL ATHLETISME à MINIMES

DATES	EPREUVES
S 18 NOVEMBRE 2006	TRIATHLON DE AUBE (61)
D 19 NOVEMBRE 2006	CROSS D'ALLONNES (72)*
	TRIATHLON INDOOR A MONDEVILLE (14) ***(benjamins et minimes)***
D 17 DECEMBRE 2006	**CROSS D'ALENCON ET DEPARTEMENTAUX F.F.A (61)**
S 20 JANVIER 2007	TRIATHLON DE MORTAGNE (61)
D 21 OU D 28 JANVIER 2007	**REGIONAUX F.F.A A *(benjamins et minimes)***
S 3 FEVRIER 2007	TRIATHLON D'ALENCON (61)
S 3 MARS 2007	TRIATHLON D'ARGENTAN (61)
	TRIATHLON DE L'AIGLE (61)

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX **www.a3alencon.com**

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