

## RETOUR SUR INTERS DE PLOUAY

Le cross n'est pas la discipline que j'affectionne le plus. Mais, après une prestation médiocre aux régionaux, ce sont néanmoins de bons souvenirs que je garde du cross de Plouay qui clôture ma saison.

Le parcours était complet, ludique, la température idéale et l'organisation irréprochable. Seul le vent soutenu a rendu fatigante la longue attente avant l'échauffement mais il n'a pas empêché le public de venir en masse.

Ma course fût régulière, soutenue mais pas traumatisante.

Un grand merci aux bénévoles de l'A3 pour l'organisation, les transports, les entraînements communs, la correspondance, qui me permettent, alençonnais les week-ends, de venir courir en ayant seulement à espérer que le temps soit clément.

Eddy

## ALENÇON ~ MÉDAVY

Altitude 404 m, 13 h 48 mn 18 s, Nwanzia Museau, loin des hauts-plateaux de son Afrique natale, achève ce pourquoi il est là. Derrière lui, une foule à l'assaut des pentes d'Ecouvès.

Tous avec leur détermination, leur rage, foulées après foulées, gravissent les mètres qui les séparent d'un but qu'ils se sont fixés par gloire ou par défi. Les muscles se durcissent, le souffle devient court, mais la volonté demeure intacte.

Ils courent.

Portés par une autre foule, ils courent.

A leur tour, ils atteignent la côte 404 m. Le portique franchi, dans les barrières, un immense sentiment d'exultation les envahit.

Médavy a vécu, vaincue? Non ! Rendez-vous l'an prochain. PP

Photos: Wilhelm Roussin / normandiecoursseapied.com



GIL VERDU



Mickaël POTTIER,  
Eddy CLOUTIER dans sa foulée



Bruno LECADRE



# RÉSULTATS

## SEMI-MARATHON DE LA SARTHE / SARGE LES LE MANS / 4 mars 2007

292 classés

Classement: 39<sup>e</sup> Jacques BOUDET 14<sup>e</sup> VH1 en 1 h 24 mn 52 s D1

## COURSE DU PRINTEMPS / LA FERTE-MACE / 3 mars 2007

- 10 km -

205 classés

Classement: 65<sup>e</sup> Cyril CHEREL 32<sup>e</sup> VH1 en 38 mn 59 s D

## VULCAIN / VOLVIC / 4 mars 2007

Course jeune - 2 km

Classement scratch: 🏆 1<sup>er</sup> Albin FOUBERT

## COURSE DU VALD'ECOUVES / LIVAIE / 10 mars 2007

- 10,3 km -

243 classés

Classement:	68 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	11 <sup>e</sup> VH2	en 44 mn 15 s
	94 <sup>e</sup>	Florent DOUVRY	32 <sup>e</sup> SH	en 46 mn 10 s
	116 <sup>e</sup>	Jean-Claude BRODIN	20 <sup>e</sup> VH2	en 47 mn 55 s
	123 <sup>e</sup>	Dominique BERTHELOT	42 <sup>e</sup> SH	en 48 mn 30 s
	164 <sup>e</sup>	Blandine MITTON	1 <sup>ère</sup> JF	en 51 mn 40 s
	196 <sup>e</sup>	Eric FOULON	69 <sup>e</sup> SH	en 54 mn 25 s

Course poussins 800 m

Classement: 🏆 1<sup>er</sup> Albin FOUBERT en 2 mn 50 s

Course benjamins 1 200 m

Classement: 4<sup>e</sup> Simon FOULON

## LES FOULEES AUVRAISIENNES / LA FORÊT-AUVRAY / 11 mars 2007

- 13 km -

256 classés

Classement:	19 <sup>e</sup>	Thomas GUESDON	12 <sup>e</sup> SH	en 50 mn 21 s
	129 <sup>e</sup>	Didier GUESDON	18 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 01 mn 18 s

## SEMI-MARATHON DE PARIS / 11 mars 2007

18 591 classés

Classement: 1 228<sup>e</sup> Marc LEFAUX 82<sup>e</sup> VH2/1932 en 1 h 30 mn 34 s (temps officiel)

## EKIDEN DE TOURAINE / BALLAN-MIRE 11 mars 2007

216 équipes classées

Classement: 7<sup>e</sup> A3 Alençon en 2 h 24 mn 52 s (qualifiés)

Composition de l'équipe:

Reynald Cormier ( 5 km) en 17 mn 04, Bruno Lecadre ( 10 km) en 32 mn 39s, Eddy Cloutier ( 5 km) en 17 mn 02, Mickaël Pottier ( 10 km) en 35 mn 25 s, Jean-Pierre Chapellière ( 5 km )en 17 mn 42 s et Franck Jouatel ( 7,195km) en 25 mn 00 s

# RÉSULTATS

## TRIATHLON d' ARGENTAN - 10 mars 2007

NOM	Prénom	Catég.	50 m	1 000 m	Longueur	Méd. - Ball	Place	Points
			50 m Haies		Hauteur	Poids		
DELENTE	Lucie	EAF	8'' 9		2 m 42	4 m 53	3 <sup>e</sup>	36
MEYER	Agathe	PF	8'' 0		3 m 40	6 m 63	3 <sup>e</sup>	62
BOUILLY	Estelle		8'' 5		3 m 03	5 m 92	8 <sup>e</sup>	51
TRUET	Enora		8'' 5		3 m 06	5 m 20	9 <sup>e</sup>	49
LECLERK-KEROULE	Maëlan	BF	10' 5		3 m 31	6 m 23	5 <sup>e</sup>	39
CHAMBERS	Ophélie	MF	7'' 9		3 m 92	6 m 62	2 <sup>e</sup>	47
RICOUP	Hélène		7'' 7		3 m 86	5 m 84	3 <sup>e</sup>	45
OLIVIER	Alexandre	EAG	9'' 2		2 m 18	5 m 84	3 <sup>e</sup>	37
MORICE-MORAND	Malo		9'' 5		2 m 02	3 m 96	8 <sup>e</sup>	25
GANNE	Antoine		9'' 9		1 m 47	3 m 29	10 <sup>e</sup>	14
GALIENNE	Valentin	PG	7'' 7		3 m 22	8 m 59	1 <sup>er</sup>	67
LEDUQUE	Basile		8'' 2		3 m 22	7 m 85	3 <sup>e</sup>	61
DROUILLET	Aymerick		4' 02'' 5		2 m 81	8 m 21	5 <sup>e</sup>	58
MORICE-MORAND	Matthieu		8'' 4		2 m 46	5 m 67	9 <sup>e</sup>	45
FEREOL	Alexandre	BG	7'' 8		3 m 56	4 m 95	5 <sup>e</sup>	35
GUESDON	Nathanaël		8'' 2		3 m 09	4 m 66	8 <sup>e</sup> ex	26
BERCERON	Clément		8'' 5		3 m 08	5 m 35	10 <sup>e</sup> ex	25
HERNANDEZ	Rémi		8'' 5		3 m 34	5 m 03	10 <sup>e</sup> ex	25
DOUVRY	Jimmy		8'' 8		3 m 14	4 m 45	12 <sup>e</sup>	21
GRISLAIN	Edouard		8'' 8		3 m 04	3 m 53	13 <sup>e</sup>	18
BETIS	William		MG	6'' 9		5 m 10	7 m 55	4 <sup>e</sup>
ALVERDI	Quentin	8'' 9			1 m 10	5 m 53	5 <sup>e</sup>	17

## 10 km de BAYEUX / 25 mars 2007

548 classés

Classement:

42<sup>e</sup>

202<sup>e</sup>

270<sup>e</sup>

322<sup>e</sup>

336<sup>e</sup>

Jean-Pierre CHAPPELLIERE

Anita TREGARO

Marie-France JOUATEL

Béatrice JAVAUDIN

Farida FLOUHI

24<sup>e</sup> SH

4<sup>e</sup> VF1

2<sup>e</sup> VF2

13<sup>e</sup> SH

14<sup>e</sup> SF

en 36 mn 50 s

en 44 mn 14 s (qi)

en 46 mn 52 s (qi)

en 49 mn 01 s

en 49 mn 50 s



Béatrice JAVAUDIN



Jean-Pierre CHAPPELLIERE



Farida FLOUHI



# RÉSULTATS

## TRIATHLON de L'AIGLE - 17 mars 2007

NOM	Prénom	Catég.	50 m	1 000 m	Longueur	Hauteur	Méd. - Ball	Poids	Place	Points
DELENTE	Lucie	EAF	9'' 2		2 m 58		3 m 70		3 <sup>e</sup>	39
DUPRE	Cassandra		10'' 3		1 m 58		3 m 26		8 <sup>e</sup> ex	19
MEYER	Agathe	PF	8'' 0		3 m 45		7 m 14		2 <sup>e</sup>	68
TRUET	Enora		8'' 6		2 m 48		4 m 24		10 <sup>e</sup>	44
LECLERK-KEROULE	Maëlan	BF	8' 9		2 m 99			5 m 80	6 <sup>e</sup>	33
ROYE	Balbine	MF	7'' 6		4 m 17			8 m 30	1 <sup>ère</sup>	66
GALIENNE	Valentin	PG	8'' 2		3 m 34		7 m 35		1 <sup>er</sup> ex	66
FOULON	Simon	BG		3' 32'' 4		1 m 20		7 m 23	2 <sup>e</sup>	50
FEREOL	Alexandre			3' 48'' 7	3 m 35			5 m 57	6 <sup>e</sup>	33
BREUX	Maxime			3' 57'' 7	3 m 11			4 m 67	7 <sup>e</sup>	28
BERCERON	Clément		8'' 8		3 m 00			5 m 94	8 <sup>e</sup>	24
GUESDON	Nathanaël		8'' 7		3 m 03			5 m 45	9 <sup>e</sup>	23
DOUVRY	Jimmy		9'' 2		3 m 07			4 m 37	10 <sup>e</sup>	19
DUPRE	David		9'' 4		2 m 46			4 m 12	12 <sup>e</sup>	14
BETIS	William		MG	6'' 8		5 m 02	1 m 38			4 <sup>e</sup>
MAINE	Romain	7'' 4				1 m 34		7 m 07	5 <sup>e</sup>	36

## ALENÇON ~ MÉDAVY / 25 mars 2007 - 15,4 km -

3 321 classés

Classement:

13 <sup>e</sup>	<b>Bruno LECADRFE</b>	en 54 mn 51 s	1 <sup>er</sup> Alençon, 3 <sup>e</sup> Ormais
28 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 57 mn 25 s	
29 <sup>e</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>	en 57 mn 31 s	
34 <sup>e</sup>	<b>Gil VERDU</b>	en 57 mn 54 s	
92 <sup>e</sup>	<b>Thomas GUESDON</b>	en 1 h 01 mn 26 s	
108 <sup>e</sup>	<b>Jacques BOUDET</b>	en 1 h 02 mn 08 s	
252 <sup>e</sup>	<b>Cyril CHEREL</b>	en 1 h 06 mn 04 s	
313 <sup>e</sup>	<b>Bruno DUPRE</b>	en 1 h 07 mn 05 s	
355 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	en 1 h 07 mn 45 s	
376 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	en 1 h 08 mn 08 s	
411 <sup>e</sup>	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	en 1 h 08 mn 44 s	
671 <sup>e</sup>	<b>Philippe PECCATE</b>	en 1 h 11 mn 50 s	
674 <sup>e</sup>	<b>Allain LEBOSSÉ</b>	en 1 h 11 mn 52 s	
741 <sup>e</sup>	<b>Florent DOUVRY</b>	en 1 h 12 mn 35 s	
805 <sup>e</sup>	<b>Olivier MORICE-MORAND</b>	en 1 h 13 mn 20 s	
831 <sup>e</sup>	<b>Jean-Claude BRODIN</b>	en 1 h 13 mn 36 s	
1179 <sup>e</sup>	<b>Didier GUESDON</b>	en 1 h 17 mn 07 s	
1535 <sup>e</sup>	<b>Laurent MONTFORT</b>	en 1 h 20 mn 03 s	
1754 <sup>e</sup>	<b>Claude CROISE</b>	en 1 h 22 mn 00 s	



Olivier MORICE-MORAND

Jean-Claude BRODIN

Photos: Wilhelm Roussin / normandiecourseaged.com



# DOSSIER

## SOIN DES PIEDS pour les raiders et LES AUTRES.....

Source: <http://issyaventure.free.fr/Pages%20HTML/SanteSoindespieds.html>

### **1 Le facteur Clé: la préparation des pieds**

Sur tous les raids longs c'est le même topo: le plus dur c'est pour les pieds! Que ce soit au Gauloises, à l'Eco-Challenge, ou à l'Elf Authentique Aventure, c'est incroyable le nombre de pieds détruits au bout de 3 jours: chair à vif, ampoules éclatées et crevasses monstrueuses. Alors les équipes se traînent et le plaisir d'avancer fait place à une douleur permanente. Une vraie galère qui se termine soit par l'abandon, soit par 15 jours en claquettes pour essayer de récupérer au plus vite!

Même topo à l'Adrenalin Rush, avec en plus le facteur "humidité": les pieds macèrent en permanence, la peau se transforme en charpie humide et les pieds finissent pas doubler de volume à l'arrivée.

### **2 La solution miracle? Citron, Ephydrol ou TanOPatte: à chacun sa technique**

Pour éviter les problèmes en course, il faut bien sûr changer de chaussettes régulièrement et avoir plusieurs paires de chaussures bien faites à son pied (de préférence un peu grande car le pied gonfle). Attention aux chaussures de running aux semelles trop fines: ça va pour un Salomon de 30 heures, mais pas pour un raid de plus de 3 jours. Préférez les chaussures de trail ou de raid.

Surtout, il faut préparer ses pieds un mois avant. Personnellement je suis fan de l'Ephydrol, un produit à base d'alcool camphré qu'on trouve en spray en pharmacie (sans ordonnance). Un petit spray tous les soirs pendant 3 semaines et le pied devient dur comme du béton. Ensuite un peu de crème (type Nok vigueur du pied) pour le rendre bien souple et c'est parti. Je n'ai pas eu une seule ampoule ni à l'Adrenalin, ni à l'Eco-Challenge.

D'autres raiders utilisent du citron. C'est le même principe actif: l'acidité fait durcir le pied. Autre solution: le TanOPatte, un produit prévu pour durcir les coussinets des huskies et autres chiens de

Autre solution que vient de nous recommander un podologue: la poudre anti-transpiration. Facile d'usage: il suffit de verser quotidiennement dans ses chaussettes le petit sachet de poudre pour préparer le pied.

Avec toutes ces solutions, on se demande bien encore pourquoi il y a tant de raiders qui arrivent la bouche en cœur sur la ligne de départ des grands raids sans préparation. C'est moins fatigant de se préparer que de s'entraîner et cela permet de tenir très longtemps!

Autre technique très utilisée en raid: renforcer les endroits fragiles et les zones de frottement, notamment le talon, en mettant de la bande élasto large. Mais attention à bien l'étaler sinon c'est l'enfer: ampoule purulente sous l'élasto et c'est l'horreur à traiter car on arrache tout en retirant l'élasto. Personnellement, je suis de moins en moins favorable à l'élasto et j'essaie de diminuer la consommation, surtout quand on voit ce que cela donne à l'arrivée: qui n'a pas souffert le martyr en arrachant ses bandes? En plus, certains raiders pas très attentionnés laissent traîner leur bandes usagées par terre et bouchent les douches communes quand les organisateurs ont la gentillesse d'en prévoir!

### **3 Ampoules: Arrêter le massacre**

Incroyable mais vrai: j'ai vu l'équipe médicale de l'Eco-Challenge et celles de l'Adrenalin Rush soigner des ampoules en les découpant et en mettant vaguement un peu de désinfectant (et encore en Angleterre, il a fallu qu'on rappelle à une des infirmières de mettre un désinfectant car elle se contentait de donner le conseil "laissez sécher et voyez comment ça évolue": facile à mettre en pratique en plein milieu d'un raid!!!

### **4 Que faire? Seringue, éosine, double-peau et élasto**

Règle de base: s'arrêter dès qu'on sent un frottement. Le problème des raiders (surtout les hommes), c'est que tant que ça ne fait pas horriblement mal, ils ne veulent pas s'arrêter, par orgueil ou pour ne pas freiner l'équipe. Bilan on traite trop tard et ensuite on ralentit tout le monde car on ne peut plus marcher sans hurler.

Si on s'y prend tôt, une ampoule est une simple boule de liquide recouverte par une peau gonflée, mais non percée. J'attaque alors avec une petite seringue (stérilisée) pour pomper tout ce liquide. J'injecte ensuite par le même trou (il faut bien viser!) la même dose d'éosine ou de bétadine. Une couche de double peau par dessus et un bout d'élasto pour bien la tenir et on repart quasiment sans douleur. Marque Spenco 2nd-skin conseillée: beaucoup moins cher que les compeed, adaptables en fonction de la taille de

Si on s'y prend trop tard, l'ampoule est percée, le liquide est partiellement parti et la chair est à vif. Personnellement dans ce cas là, je fais pareil: je vide le liquide qui reste avec la seringue, je mets de la



## DOSSIER

bétadine, je remets la peau en place autant que possible, puis double peau et élasto pour la tenir. NE PAS COUPER la peau abîmée: elle protège quand même la chair. Ne la retirer qu'après le raid, quand on peut laisser le pied à l'air.

Règle N°2: attention aux infections. C'est trop bête d'abandonner à cause d'une petite infection, qui dégénère, alors autant désinfecter à chaque traitement d'ampoule ou à chaque arrêt et bienfaire examiner par un médecin compétent quand on en trouve un.

### **! Ca prend combien de temps? C'est faisable en raid?**

Quand on a l'habitude, ça prend 10 à 15 minutes pour sortir le matériel, traiter l'ampoule avec la seringue et la double peau et ranger la pharmacie. En fait, à l'Adrenalin Rush, je pouvais mes coéquipiers mes coéquipiers à se soigner rapidement pour ne pas perdre trop de temps, mais un bon traitement avant la dernière section de marche nous a pris 45 minutes. Je pense qu'on les a facilement regagnées après en marchant lentement mais sans s'arrêter.



Le kit seringue-éosine-double peau-élasto est léger, même en prenant un petite paire de ciseaux pour couper la double peau (c'est mieux que le couteau obligatoire et qui en général ne sert à rien vu qu'il coupe à peine)

*Au Japon, beaucoup de coureurs portent ce genre de chaussettes.*

### **Réunion de Bureau du 5 mars 2007**

**Présents:** Maurice Jouatel, Patrick Dugué, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Olivier Morice-Morand, Henry Blaise-Martin.


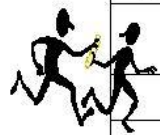

- Lecture des différents courriers par le Président.
  - Finale inter-comités Manches, Orne, Calvados, pour les benjamin(e)s, Minimes filles et garçons le dimanche 25 mars 2007 à Mondeville.
  - Meeting d' Argentan et Départementaux F.F.A le 2 juin 2007, 13h30 début des Départementaux, 17h30 début du meeting. Il faudra fournir des jurys.
- Réunion du comité de l'Orne d'athlétisme le 13 mars 2007 à Argentan.

Ordre du jour :

- Finale inter-comités du 25 mars 2007 à Mondeville.
  - Calendrier estival 2007.
  - Préparation des départementaux à Argentan.
  - Questions diverses.
- 
- Achat des sweats, un délai supplémentaire pour des problèmes de broderie. Normalement livraison prévue mi-mars, certainement présentation des sweats pour la course Alençon-Médavy.
  - Annulation de la formation « juge-arbitre et chrono » de Olivier Morice-Morand.
  - La fin des travaux des vestiaires de la plaine des sports, est pour fin janvier.
  - Suite au vol de la toile de tente dans les bâtiments de la plaine des sports, et de la non prise en charge du préjudice par l'assurance de la ville d' Alençon, l' A3 procédera au remplacement du produit sur ses fonds propres pour un montant de 301€ H.T.
  - Rénovation des vestiaires, l'A3 disposera d'un vestiaire, il faudra revoir le fonctionnement hommes et femmes.
  - Trails FSGT du 3 juin 2007, l' A3 proposera son aide avec des bénévoles.
  - Triathlon de l'A3 et épreuves ouvertes à partir de cadets le 26 mai 2007.

*Prochaine réunion prévue le 2 avril 2007.*

# CALENDRIER

Mois	Date	Eveil A / Poussins/Benjamins/ Minimes	Lieux	Date	Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors	Lieux
<b>MARS</b> 	Sam 03	Triathlon Poussins (gymnase)	Condé/ Vire			
				Dim 11	Critérium régional de marche 20km piste,10km	Bayeux
				Dim 25	10km et semi marathon	Bayeux
	Sam 31	Triathlon Poussins (Gymnase)	St Lô			
<b>AVRIL</b> 				Dim 01	Marche sur route	St-Lô
				Lun 09	Championnat départemental 10km sur route	Cherbourg
				Dim 15	Critériums Régionaux de marche	Hérouville
	Dim 15	Challenge équip'athlè Tour Printanier				Querqueville
	Sam 21	Rencontre Eveil athlétique + Poussins	Lisieux	Sam 21	Epreuves ouvertes	Aunay/Odon
	Sam 21	Rencontre Eveil athlétique + Poussins	Cherbourg			
	Sam 21 Dim 22	Départementaux EC CD14/CD61	Caen	Sam 21 Dim 22	Départementaux EC CD14/CD61	Caen
				Sam 21 Dim 22	Départementaux EC CD50	Tourlaville
				Mer 25	Académie UNSS Lycée	Fliers
				Ven 27	Epreuves Ouvertes Ca-Ju-Es-Se	Argentan
	Dim 29	Triathlon Benj-Min CD14/CD61	Fliers	Dim 29	Championnat régional sur route Semi Marathon	Valognes
	Dim 29	Triathlon BM CD50 + Championnat LFOLEP + épreuves ouvertes				St-Lô
<b>MAI</b> 				Mar 01	Championnat Régional 50km marche 35 km qualificatif Chpts de France	Hennequeville
	Sam 05	Triathlon Poussins CAC	Caen? Dives/Mer?			
	Sam 05	Triathlon jeunes CD61	L'Aigle			
				Dim 06	Interclubs 1 <sup>er</sup> Tour (N2)	Caen
					Interclubs 1 <sup>er</sup> Tour (N1)	Sotteville
				Mar 08	Interclubs 1 <sup>er</sup> Tour (Reg)	Caen
	Dim 12/13	Challenge national équip'athlè				Dreux
	Sam 12	Triathlon Benj-Min CD14	Caen			
	Dim 13	1ere journée Départementaux TTC CD50				Querqueville
				Mar 15	Soirée CAC	Caen
	Jeu 17	Triathlon Benjamins/Minimes	Cherbourg			
	Sam 19	Triathlon Poussins CD50	St Lô	Sam 19	Epreuves ouvertes	Aunay/Odon
				Dim 20	Interclubs 2ème Tour (N1)	
					Interclubs 2ème Tour (N2)	
					Interclubs 2ème Tour (Reg)	Caen
			25 au 27	Champt de France UNSS Lycées	Grenoble	
Sam 26	Triathlon jeunes CD61	Alençon	Sam 26	Epreuves Ouvertes Ca-Ju-Es-Se	Alençon	
Sam 26/Dim 27	Régionaux EC + Régionaux 5000m				Querqueville	
Dim 27	1ère journée départementaux CD14 Be à Se				Caen	
			Mar 29	Soirée CAC Chpts Rég. de relais	Caen	



# CALENDRIER

JUN				JUILLET				
Ven 01	Chapt Régional 800-200-200-800	Mondeville	Ven 01	Soirée USOM	Mondeville	Dim 01	Rég Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors	Tourlaville
Sam 02	Triathlon Poussins CD50	Torigni/Vire	Sam 02	Meeting d'Argentan + départx CD61	Argentan	107 D 08	Chptt de France EC jeunes et Nat. EC	Compiègne
			Sam 02	Chapt de France UGSEL Cadets/Juniors	Bordeaux	107 D 08	Interrégionaux Cadets/Juniors Espoirs	Val de Reuil
			Mar 05	Soirée AST	Tourlaville	Ven 13	10 km Falaise Chapt Rég.	Falaise
			Ven 08	Meeting de St Lô	St-Lô	Sam 14	10km sur route de la Vallée de la Sée	Brecey
Sam 09	Triathlon Poussins+ Epreuve de long.	Bretteville/O	Sam 09	Epreuve de longueur	Bretteville/O	121 Di22	Championnats Nationaux	Tourlaville
			Sam 09	Epreuves ouvertes	Aunay/O	V27/Di 29	Championnat de France Ca- Ju- Es	Narbonne
			Sam 09	Championnat de France FFSU	Tours			
Dim 10	Finale Rég. des Pointes d'Or et Finale Rég. des Triathlons Inter-comités	Caen	Dim 10	Courses de la Liberté Championnat Régional de Marathon	Caen			
			Mar 12	Soirée CAC Régionaux de Steeple	Caen			
			Mar 12	Soirée AST	Tourlaville			
Jeu 14	marche Poussins à Minimes	Mondeville						
Ven 15	Championnat de France UNSS Collèges	Vergèze	Ven 15	Marche 1000m -2000m- 3000m-5000m	St Lô			
Sam 16	Triathlon jeunes CD61	Le Gué de la C.						
Sam 16	2ème journée départementaux CD14 Be à Se				Caen			
Dim 17	2ème journée Départementaux TTC CD50				Coutances			
			16 Di 17	Interrégionaux EC	Gouffreville			
			Mar 19	Soirée AST	Tourlaville			
Jeu 21	Chapt de France UGSEL Benj-/Min	Annecy						
Sam 23	Animation jeunes	Hérouville	Sam 23	Meeting AOMH	Hérouville			
Dim 24	Régionaux Benjamins/ Minimes	Caen						
			Mar 28	Soirée CAC Régionaux de relais	Caen			
AOUT				SEPTEMBRE				
			J 2 / 14	Championnat de France Elite	Niort	Sam 22	Foulée du Port	Caen
						Dim 30	Challenge d'Automne Interclubs M C J Es Critérium des spécialités	Tourlaville
OCTOBRE				NOVEMBRE				
			106 D07	Coupe de France des EC	GujanMestre	113 D 14	France de Relais et Spécialités	Evry/Bondoufle
			Dim 07	France Ekiden	Choisy	Sam 20	Epreuves ouvertes	Aunay/O
			113 D 14	France de Relais et Spécialités	Evry/Bondoufle	Sam20 Dim21	Chpts de France Interclubs Jeunes Nat.	Dreux
			Sam 20	Epreuves ouvertes	Aunay/O		Chpts France Interclubs Jeunes Promo	Vineuil
			Dim 28	Ekiden d'Hérouville Chpt Rég.	Hérouville			

A3 ALENÇON  
BP162  
61005 ALENÇON CEDEX

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