

Anniversaire

Voilà 4 ans que paraît cette dépêche!!

Un petit mot parmi quelques autres adressés à cette occasion au rédacteur:

Bon anniversaire, Je ne suis pas lecteur depuis 4 ans mais les numéros que j'ai pu lire sont de très bonne qualité. Bravo

Quand, j'étais plus jeune, mon club éditait une feuille hebdo (en période de compétition) imprimée à l'alcool, ça sentait bon..., techniquement nettement moins performant, mais on l'attendait comme maintenant pour guetter les résultats des autres et beaucoup les siens, même à la n^{ième} place...

Alors, bon courage!

Serge et Adrien, Basile, Thibault (qui cherchent leurs prénoms à toutes les pages!!!)

Thierry JACQUET

photos: www.normandiecoursapie.com



Valérie BELLANGER



Cyril CHEREL

Le soleil à la course du Printemps à la Ferté-Macé...

... et la pluie à la course du val d'Ecouves à Li-vaie mais la même rage de vaincre pour les coureurs de l'A3 ! Bravo à toutes et à tous !

Anita TREGARO

Thomas GUESDON



RÉSULTATS

Course du printemps / LA FERTE-MACE / 1^{er} mars 2008 - 10 km -

194 classés

Classement:	22 ^e	Thomas GUESDON	16 ^e SH	en 36 mn 34 s
	78 ^e	Cyril CHEREL	30 ^e VH1	en 41 mn 03 s
	118 ^e	Valérie BELLANGER	4 ^e SF	en 44 mn 21 s
	123 ^e	Didier GUESDON	164 VH2	en 44 mn 46 s

Les Foulées Auvrasiennes / LA FORÊT-AUVRAY / 9 mars 2008 - 13 km -

264 classés

Classement:	5 ^e	Reynald CORMIER	5 ^e SH	en 47 mn 02 s
-------------	----------------	------------------------	-------------------	---------------

Course du Val d'Ecouvès / LIVAIE / 15 mars 2008 - 10,3 km -

244 classés

Classement:	11 ^e	Gil VERDU	4 ^e VH1	en 37 mn 24 s
	16 ^e	Thomas GUESDON	10 ^e SH	en 38 mn 42 s
	77 ^e	Thierry JACQUET	12 ^e VH2	en 44 mn 53 s
	150 ^e	Anita TREGARO	3 ^e VF1	en 50 mn 01 s
	178 ^e	Marie-France JOUATEL	2 ^e VF2	en 53 mn 01 s

Les Foulées de Cadichon / AUBE / 22 mars 2008 - 10 km -

63 classés

Classement:	30 ^e	Valérie BELLANGER	3 ^e SF	en 45 mn 13 s
	35 ^e	Didier GUESDON	7 ^e VH2	en 45 mn 47 s
	38 ^e	Anita TREGARO	🏆 1 ^{ère} VF1	en 47 mn 27 s
	42 ^e	Pierre SOLLE	10 ^e VH2	en 48 mn 00 s
	44 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆 1 ^{ère} VF2	en 48 mn 56 s

Le semi-marathon du Gers / SEISSAN - AUCH (08) / 23 mars 2008

363 classés

Classement:	68 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	🏆 1 ^{er} VH3	en 1 h 30 mn 03 s	QF
-------------	-----------------	----------------------------	-----------------------	-------------------	----

Les 24^e foulées du Crédit Lyonnais / BAYEUX / 23 mars 2008 - 10 km -

424 classés

Classement:	16 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE	12 ^e SH	en 36 mn 18 s
-------------	-----------------	---------------------------------	--------------------	---------------

LES 10 km d'ARGENTAN

Cette bien sympathique course en ville qui retrouve son parcours habituel en passant par le nouveau pont sur l'Orne se déroulera le

vendredi 25 avril à 20h30.

Le montant de l'inscription est de 7€, 10€ sur place, le jour de l'épreuve.

RÉSULTATS

Les 10 km de la CUC/ CHERBOURG / 24 mars 2008

369 classés

Classement:	10 ^e	Bruno LECADRE	8 ^e SH	en 32 mn 50 s	R1 QF
	19 ^e	Mickaël POTTIER	15 ^e SH	en 33 mn 50 s	R1 QF
	85 ^e	Bruno DUPRE	17 ^e VH1	en 38 mn 02 s	

10 km de CHANGE (72) / 30 mars 2008

571 classés

Classement:	4 ^e	Bruno LECADRE	4 ^e SH	en 33 mn 51 s	R1 QF
	7 ^e	Gil VERDU	1 ^{er} VH1	en 34 mn 16 s	R2 QF
	159 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	2 ^e VH3	en 42 mn 22 s	QF

Les Foulées Intercommunales / COLLEVILLE-MONTGOMERY (14) / 30 mars 2008 - 10,5 km -

171 classés

Classement:	3 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE	3 ^e SH	en 40 mn 14 s
-------------	----------------	---------------------------------	-------------------	---------------

SELECTION RENCONTRE ORNE MANCHE CALVADOS / 30 mars 2008 / CAEN

Points	Place	B.G.	1 ^e Epreuve	2 ^e Epreuve	3 ^e Epreuve
51	17 ^e	Alexandre FEREOLE	50m / 7"81	Long / 4m08	Poids / 7m21
34	28 ^e	Basile LEDUQUE	50m / 8"39	Haut / 1m18	Poids / 5m07
		B.F.			
38	27 ^e	Enora TRUET	50m / 8"39	Long / 3m23	Poids / 4m87
38	27 ^e	Anna GAUDIN	50m / 8"34	Long / 3m05	Poids / 5m22
		M.G.			
54	19 ^e	Hugo OLIVIER	1000m / 3'03"87	Haut / 1m42	Poids / 7m50
		M.F.			
24	24 ^e	Agnès JOUNY	50m / 8"79	Long / 3m12	Poids / 4m91



photo: P. Peccate / LIVAIE

REPORTAGE

Le Triathlon de L'Aigle/ Aube

photo: O.Morice-Morand

Le samedi 15 mars, les jeunes de l'A3 n'étaient pas nombreux mais bien présents au dernier triathlon hivernal à l'Aigle.

Celui-ci s'est déroulé enfin de compte en salle à Aube car la météo signalait qu'il allait pleuvoir en fin d'après midi. La pluie est finalement arrivée au moment où nous partions !

Les amateurs du 1000 mètres comme *Aymerik* ont pu participer à leur épreuve favorite. Même la hauteur était présente à ce triathlon.

Seul *Alexandre FERREOL* est monté sur le podium pour la première place en benjamin. Parmi les autres performances *Aymerik DROUILLET* (BG) et *Cassandra DUPRE* (EAF) ont terminé 4^{ème} dans leur catégorie.

Enfin, il faut signaler que l'APPAM a décidé de faire comme l'A3 et de donner une médaille à chaque participant; c'est quand même plus sympa qu'un diplôme!

Ecrit par Matthieu M.M



TRIATHLON de L'AIGLE / 15-mars-08 (Salle d'AUBE)

Nom	Prénom	catégorie	Vit : 30 m	1000 m	Lancer	longueur	points	classement
Ecole d'athlétisme filles								
DUPRE	Cassandra	EAF	5 " 6		4 m 23	2 m 36	35	4 ^e sur 12
Ecole d'athlétisme garçons								
MORICE MORAND	Malo	EAG	6 " 1		4 m 49	1 m 83	31	8 ^{ex} sur 11
Poussins Filles								
POTTIER	Manon	PF	6"2		4 m 04	2 m 02	30	13 ^e sur 13
LEFEUVRE	Agathe		5 " 6		6 m 05	2 m 49	48	7 ^e sur 13
Benjamins Filles								
TRUET	Enora	BF	5 " 5		5 m 47	3 m 11	34	6 ^e sur 7
Benjamins Garçons								
FERREOL	Alexandre	BG	5 " 0		7 m 33	3 m 94	45	🏆1 ^{er} sur 9
DROUILLET	Aymerik		3 ' 52 "		5 m 55	3 m 48	34	4 ^{ex} sur 9
GALIENNE	Valentin		5 " 0		5 m 79	3 m 27	32	6 ^e sur 9
DOUVRY	Jimmy		5 " 4		5 m 43	3 m 37	27	7 ^e sur 9
MORICE MORAND	Matthieu		5 " 2		4 m 65	2 m 76	23	9 ^e sur 9

L'hydratation et la course à pied

En préambule, plusieurs paramètres doivent être pris en compte :

1- la surface totale de la peau ainsi que le poids augmentent avec les dimensions corporelles (le poids augmente comme le cube des dimensions corporelles, la surface corporelle augmente comme le carré des dimensions corporelles). La surface d'échange de la chaleur du corps vers l'air ambiant d'un petit coureur est proportionnellement plus importante que celle d'un grand coureur. Pour deux coureurs de même taille, le plus mince des deux a une surface d'échange proportionnellement plus grande, et donc refroidira plus facilement (les gros et obèses souffrent généralement des fortes chaleurs).



Il faut bien boire!!!

2 - Le débit cardiaque : "conflit" entre le partage du transport du sang vers les muscles demandeurs d'O₂ et la peau pour dissiper la chaleur (le sang sert à refroidir). Un coureur avec un bon débit cardiaque résoudra plus facilement ce conflit. Le nombre de glandes sudoripares peut varier d'un individu à l'autre. Les personnes acclimatées à la chaleur ont plus de glandes sudoripares. Enfin, l'influence des conditions extérieures : il faut tenir compte de la chaleur sèche et aussi de la chaleur humide, soit température sèche -> celle mesurée par un thermomètre à l'abri du soleil / température humide -> celle mesurée par un thermomètre à l'abri du soleil et entouré d'un linge humide. Cela donne le % d'humidité de l'air...

Plus ce % est élevé plus le refroidissement est difficile : production de sueur mais pas d'évaporation.

1 - Le rôle de l'eau dans l'organisme

L'eau intervient à différents niveaux dans le fonctionnement de l'organisme. Elle régit tous les échanges cellulaires et est nécessaire au bon déroulement des réactions chimiques dans les cellules.

a) Dans la thermorégulation du corps : Les réactions chimiques permettant la production d'énergie nécessaire à la contraction musculaire, s'accompagnent d'une élévation de la température interne des cellules. Afin de maintenir un niveau de fonctionnement efficace, il est primordial d'évacuer cette chaleur. Pour cela, l'organisme dispose de son propre système de climatisation : la sudation. Par ce phénomène physiologique, la chaleur produite à l'intérieur de la cellule est évacuée vers l'extérieur du corps au niveau de la peau. Tout coureur a déjà fait le constat suivant. A température extérieure équivalente, le coureur transpire beaucoup moins à allure lente qu'à allure soutenue. La raison est simple. Les allures lentes étant moins exigeantes en terme d'énergie, la température interne des cellules s'élèvent moins. D'où une quantité de chaleur beaucoup plus faible à évacuer vers l'extérieur du corps. Résultat, moins de sueur en surface de peau. La sudation est donc le phénomène physiologique permettant d'évacuer toute la température excédentaire afin de maintenir une température interne constante.

b) Dans l'élimination de nombreux déchets indésirables par l'intermédiaire des urines.

c) Dans le transport des molécules énergétiques dans l'organisme, des hormones, des vitamines, des minéraux,...

d) Dans les échanges et communication entre les cellules. Les échanges cellulaires sont perturbés en cas de déficit en eau. Les différents déchets ne sont plus évacués et s'accumulent, ralentissant le fonctionnement de la cellule.

2 - L'eau et la course à pied

Toutes activités physiques s'accompagnent d'une perte d'eau via la transpiration (la sueur) et la respiration. Il est donc important de compenser ces pertes. Un coureur perd environ de 0,5 à 1 litre d'eau par heure pour les footings à allures lentes et jusqu'à 1,5 à 2,5 litres par heure pour des allures de courses élevées (pour une même température extérieure). Ces pertes sont accentuées par des températures extérieures élevées. Il existe une étroite corrélation entre le degré de déshydratation cellulaire et le degré de performance. Une perte d'eau représentant 2% à 4% du poids corporel (1,5 l pour un sujet de 70kgs) entraîne une diminution de 20% de l'efficacité neuromusculaire et une élévation de la température interne du corps. Plus le coureur perd d'eau, moins il sue et plus la température interne du corps augmente et plus les capacités diminuent. En cas de déshydratation avancée, la thermorégulation n'existe plus. Si la déshydratation dépasse les 5% du poids du corps, les conséquences peuvent être dangereuses: "coup de chaleur", perte de connaissance, lésions cellulaires, douleurs gastriques, calculs rénaux,... Sans arriver à ces extrémités, une grande partie des crampes et tendinites trouvent leur origine dans une déshydratation régulière des tissus les moins irrigués (exemple: les tendons d'Achille)

3 - Quelle quantité quotidienne à tenir ?

Dans la vie quotidienne, boire permet de remplacer au mieux le liquide et les sels minéraux perdus par la sudation, la respiration et les urines. Durant la course à pied ces phénomènes s'accroissent. Le coureur doit impérativement compenser ses pertes mais, encore mieux, les anticiper. Il ne faut pas attendre d'avoir la sensation de soif pour boire. La soif est le signe d'une déshydratation déjà présente. Il devient alors très difficile de compenser le déficit en eau. L'assimilation ne se fait malheureusement pas immédiatement, mais tout au long des 30mn qui suivent la prise. Elle est d'autant plus difficile que le niveau de déshydratation est avancé. Pour maintenir une bonne hydratation, un adulte doit apporter 3 litres d'eau par jour à l'organisme. La moitié étant apportée par les aliments (lait, fruit, légumes,...) Un apport de 2 litres d'eau par jour (en dehors des aliments) semble un minimum pour un coureur en période d'entraînement ou de compétition

4 - Quand boire en course à pied ?

Il faut boire si la durée de l'effort dépasse une heure. En course (durée supérieure à une heure), il est alors important de boire dès les premiers ravitaillements, afin de se prémunir des risques de déshydratation. En pratique il est recommandé de boire toutes les demi heures. Pour éviter une surcharge pondérale dans l'estomac, il est important de boire par petites quantités, souvent répétées. Une quantité d'eau de 10 à 15ml toutes les 15'mn serait l'idéal. Cela réduit les difficultés de digestion et permet une meilleure absorption du liquide. Attention à l'effet inverse. Trop boire peut avoir aussi des effets néfastes. Une hydratation trop prononcée accroît le volume des liquides corporels et provoque une baisse de la concentration du sodium sanguin. Cette baisse peut s'avérer très grave pour un sportif, pouvant dans des cas extrêmes provoquer des malaises, voir la mort. Ajouter 1g de sel par litre limite les risques en cas de surconsommation d'eau.

5 - Température de l'eau

Il apparaît que les liquides frais pénètrent plus vite dans l'organisme. La température idéale semble être comprise entre 10 et 15 C°. A cette température les 3/4 de la boisson ingérée sont passés au niveau intestinal en 15'. Ne pas boire trop glacé. Cela peut provoquer des désagréments intestinaux.

6 - L'eau support de nutriments glucidiques durant l'effort

En course, le coureur doit se prévenir de:

- La déshydratation

DOSSIER

- L'hypoglycémie et l'épuisement complet du glycogène musculaire
- Les pertes en électrolytes (sel), vitamines, minéraux.

L'idéal est de boire une boisson permettant de combler ses pertes. Une boisson avec une composition proche des caractéristiques des liquides corporels permet à l'organisme une utilisation plus efficace des éléments nutritifs apportés.

Ajouter du sucre et un peu de sel dans de l'eau permet d'obtenir une boisson pouvant répondre à ces attentes.

Une boisson légèrement sucrée suffit. Une concentration de 4-8% (40 à 80g/l) semble appropriée. Des boissons trop sucrées peuvent devenir gênantes. Plus le mélange est concentré en sucre et plus le temps d'ingestion est augmenté.

A l'inverse, une eau pas ou peu sucrée est moins bien absorbée et est évacuée rapidement par les urines.

7 - Composition d'une boisson pouvant répondre aux attentes

Dans une bouteille d'un litre, mettre :

- ½ litre d'eau.
- 1 orange ou 2 citrons pressés.
- Une pincée de sel (1g).
- 3 à 4 cuillères à café de sucre en poudre.
- Finir de remplir la bouteille avec de l'eau.
- Remuer le tout et le placer au réfrigérateur en attente d'utilisation.

8 - Les règles à respecter pour une bonne hydratation

Rétablir la balance hydrique au fur et à mesure des pertes par sudation ou par respiration (vapeur d'eau)

Ne pas boire de grande quantité en une seule prise pour éviter toute surcharge pondérale de l'estomac. Boire régulièrement par petites doses à chaque prise.

Durant les 3 heures précédant le départ d'une course, boire l'équivalent d'un litre d'eau en plusieurs petites prises afin d'entretenir le capital hydrique, tout en évitant une surcharge pondérale.

En course, fractionné 0,5 à 0,75 l/heure (selon température extérieure) en 3 ou 4 prises. Toutes les 15' serait l'idéal.

Pour être mieux assimilée la t° de l'eau doit être comprise entre 10 et 15°

Il faut anticiper et ne pas attendre d'avoir soif, car dans ce cas il est déjà trop tard.

Des urines claires et peu olfactives sont signes d'une bonne hydratation (à priori)

9 - En résumé

Pour des efforts au delà de 1h, il est important de s'hydrater régulièrement, par petites prises de 10 à 15ml. Il ne faut pas sauter les ravitaillements, afin de maintenir un taux d'hydratation convenable. Ne pas hésiter à s'arrêter à chaque ravitaillement durant 30s à 45'' pour boire tranquillement un peu d'eau. Cette perte de temps se traduira en gain de temps à l'arrivée.

avec l'aimable autorisation de: **Gilles DORVAL**

<http://www.conseils-courseapied.com/>

Un dernier conseil de Joe One, kikoureur:

« Le tout est de boire régulièrement à l'entraînement par petites quantités mais régulièrement espacées. Cela ne sert à rien de surcharger ton estomac par un afflux d'eau trop important... Il vaut mieux boire l'équivalent d'une bouche pleine toutes les 5 à 10'....

En compétition, il ne faut surtout pas sauter de ravitaillement, prendre le temps de marcher quelques secondes pour bien t'hydrater, ça n'est jamais du temps perdu... tu te rendras compte que tu retrouveras d'ailleurs tous ceux qui ne sont pas hydratés sur la fin du parcours scotchés dans leurs baskets.... »

COMPTE-RENDU

Compte-rendu de la réunion de bureau du 31 mars 2008

Présents : Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Valérie Bellanger, Henri Blaise-Martin, Serge Leduque, Olivier Morice-Morand, Philippe Peccate

Invités : Jean-Marie Foubert, rédacteur en chef, et David Guévart, éditeur d'*Orne-hebdo*

Biathlon

L'A3 est sollicitée par le coordinateur du centre aquatique Alencea afin d'apporter une aide technique pour l'organisation d'un biathlon : natation + course à pied : deux épreuves seraient proposées : 200m nage + 2 000 m course et 350 m nage et 2 500 m course. Le bureau souhaite avoir plus de précisions avant de se prononcer sur sa participation.

Calendrier

Le calendrier des épreuves piste et route est en ligne sur le site de la Ligue de Basse-Normandie. Il sera adressé aux licenciés.

Première licence

Le président propose une réduction de 20€ sur la licence pour ceux qui prennent pour la *première fois* une licence après le 1^{er} avril 2008: soit 33€ pour les jeunes jusqu'à *minimes* et 53€ à partir de *cadets*. Le bureau donne son accord.

Licenciés

Le club compte 84 licenciés à ce jour. 6 dossiers sont en attente.

Subventions

La subvention de fonctionnement accordée par la municipalité d'Alençon s'élève à 5 800€, en augmentation de 800€; celle pour l'organisation des courses à 1500€ (1 000€ courant avril et 500€ en décembre).

Les Galopades d'Orne-Hebdo

L'hebdomadaire Orne-Hebdo a mis sur pied une nouvelle course, *les galopades d'Orne-hebdo*, le 19 septembre, la veille des journées du patrimoine. David Guévart, l'éditeur, souhaite, pour des raisons juridiques et financières, que l'A3 soit le support officiel de cette nouvelle épreuve. Le Président fait remarquer que si le club a les moyens techniques et humains pour chronométrer et gérer l'arrivée, il ne dispose pas d'un potentiel de bénévoles suffisant au vu du dispositif à mettre en place pour cette épreuve qui traverse la ville. Cela impose donc de se retourner vers d'autres partenaires comme le Comité Alençon-Médavy et la FSGT. Le principe d'une réunion avec les présidents de ces organisations et les représentants de l'Orne-Hebdo et de l'A3 est arrêté.

Jean-Marie Foubert donne le descriptif de la course qui se propose de faire découvrir le patrimoine d'Alençon. Le départ serait à 20h. Deux distances, 5 km (une boucle) et 10 km (deux boucles), sont proposées. Le parcours, avec un départ à La Halle aux Toiles, passerait par les jardins du Conseil Général, la place Desmeulles, la rue A.M. Javouhey, la rue Jullien, la cour du Musée, traversée de la Halle au Blé, place Foch, rue de Sarthe, rue du Pont-Neuf, Montsort, passage dans le jardin d'Ozé, passage dans les jardins de la Préfecture, rue de la Demi-Lune, cours Clémenceau.

David Guévart présente le dispositif publicitaire, les partenaires sollicités (Ville d'Alençon, Conseil Général de l'Orne, Alençon-F.M., Roxane,...), les récompenses, les inscriptions, le tirage au sort pour des lots.

Le montant de l'inscription serait de 7€. La grille des récompenses sera établie uniquement sur le classement scratch.

La discussion porte sur le nombre des bénévoles (de 70 à 80), sur le stationnement des véhicules sur le parcours, sur l'assurance des bénévoles, sur les dossards, sur les récompenses. Sur ce dernier sujet, le bureau fait observer qu'au vu de l'importance des primes octroyées, il serait souhaitable d'allonger le nombre de récompensés (de 15 à 20 sur le 10 km) afin d'éviter la venue de « mercenaires » et d'équilibrer la grille entre la course de 5 km et celle de 10 km qui sera sans doute majoritaire en participation.

Le point sur l'avancement du dossier sera fait lors de la prochaine réunion du bureau le **lundi 28 avril**.

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